ভূমিকা

দীক্ষা দান কালে শ্রীশ্রীমৎ গুরুদেব শিষ্যকে সাধারণ ভাবে কতকগুলি উপদেশ দিয়া থাকেন। সেইগুলি যথাযথ পালন করিলে সত্বর উন্নতি লাভ করিয়া শান্তিমার্গে আরোহন করা যায়। প্রত্যেককে এতগুলি উপদেশ দিতে শ্রীশ্রীগুরুদেবের বহুবাক্য ব্যয় করিতে হয়। দ্বিতীয়তঃ, সাধনের অবস্থায় সাধকের মনে স্বভাবতঃ কতকগুলি প্রশ্ন ও সন্দেহের উদয় হয়। দূরবর্ত্তী স্থান হইতে প্রত্যেককে তৎসমুদায়ের উত্তর লিখিয়া পাঠাইতে শ্রীশ্রীগুরুদেবের অনেক সময় ও শক্তি ব্যয় হয়। এ সমস্ত নিবারণের জন্য এবং শিষ্যদিগের মহৎ উপকার সাধন উদ্দেশ্যে শ্রীশ্রীগুরুদেবের এই উপদেশামৃত তাঁহার অনুমত্যানুসারে প্রকাশিত হইল।

এই পুস্তকের প্রথম খণ্ডে প্রথম সাধনার্থীদিগের সাধনের উন্নতির জন্য যে সকল আচার অবলম্বনীয় তৎসম্বন্ধীয় উপদেশাবলী, দ্বিতীয় খণ্ডে শ্রীশ্রীগুরুদেব কর্ম্ম, জ্ঞান, ও ভক্তি সম্বন্ধে যে সমস্ত উপদেশ দিয়া থাকেন তাহা সম্যক হৃদয়ঙ্গম করিবার জন্য তদ্রচিত যোগতত্ত্বোপদেশ এবং তৃতীয় খণ্ডে তাঁহারই রচিত সঙ্গীতাবলী সন্নিবেশিত হইল, সঙ্গীতের উপকারিতা সম্বন্ধে কিছু বলাই নিষ্প্রয়োজন। যাহারা সঙ্গীতে অনভিজ্ঞ, তাহারাও এই সঙ্গীতগুলি পাঠ করিয়া কর্ম্ম, জ্ঞান ও ভক্তি সম্বন্ধে উপদেশ পাইয়া চরিতার্থ হইবেন। এই পুস্তক পাঠে শিষ্যেতর ব্যক্তিগণ ও যথেষ্ট জ্ঞান ও আনন্দ লাভ করিবেন বলিয়া আশা করি।

যে উদ্দেশ্যে এই পুস্তক প্রচারিত হইল শ্রীশ্রীগুরুদেবের কৃপায় তাহা কথঞ্চিত সিদ্ধ হইলেও সমুদয় শ্রম সফল জ্ঞান করিব।

বিনীত

ইতি ১৩৩০ সন। প্রকাশক।

শ্রীশ্রীশ্রীশ্রীশ্রীশ্রীশ্রীগুরবে নমঃ।

শ্রীগুরু ধ্যানম্।

প্রসন্ন-বদনং শান্তং নিত্যানন্দ-কলেবরম্।
জীবদুঃখ—নিরা[illegible] সদোদ্যুক্তং কৃপান্বিতম্॥
নির্দ্বন্দ্বং নির্ম্মলং নিত্যং পরব্রহ্মস্বরূপিণম্।
এবং ধ্যাত্বা শ্রীমূর্ত্তিং ত্বাং ভজামিচ নমামিচ॥

আশ্বাস বাণী।

জ্ঞাতং ন কিঞ্চিত্তব দেব পারং
জাতোঽস্মি মুগ্ধঃ ক্রিয়য়া বলেন।
লব্ধ্বাতু ত্বত্তং শুভ-বোধ-বীজং
নৈরাশ্যং যামি ন হি সিদ্ধিলাভে।

বঙ্গানুবাদ।

ধ্যান।

(গুরু!) প্রসন্ন বদন, শান্ত, নিত্যানন্দ স্বরূপ, জীবের দুঃখ নিবারণের জন্য সর্ব্বদা উদ্যোগী, কৃপান্বিত, দ্বন্দ্বরহিত (অদ্বৈত) মল ([illegible]াষ) রহিত, নিত্য পরব্রহ্মস্বরূপ, তোমাকে এইরূপ ধ্যান করিয়া ভজনা ও নমস্কার করি।

আশ্বাস বাণী।

হে দেব! তোমার সীমা সম্পূর্ণ জ্ঞানাতীত, (তোমার প্রদত্ত শক্তির) ক্রিয়া বলেই মুগ্ধ হইয়া আছি। তোমার নিকট হইতে মঙ্গলময় জ্ঞানের বীজ প্রাপ্ত হওয়ার, সিদ্ধিলাভ বিষয়ে আর আমার নৈরাশ্য উপস্থিত হয় না।

গুরুষষ্টকম্ (স্তোত্র)

ওঁ নমো বিঘ্ন নাশায়
শঙ্করায় নমো নমঃ।
গঙ্গাধরায় বৈ নমো
নারায়ণায় তন মুক্তঃ॥

যেনতমোহররীরুদ্ধ-প্রকৃত্যান্তঃ পুরাযণম্।
প্রোদঘাটিতং মহাশক্ত্যা তস্মৈশ্রীগুরবেনমঃ॥

শান্তশিষ্য-ভাব্যমান দেবদেব-রূপকং
শুদ্ধ শক্তি-পূর্ণ-পুত-রম্য-ভদ্র-বিগ্রহম্।
ভুক্তি-মুক্তি-সৌখ্য-সজ্ঞ-দায়কং কৃপাকরং
সৌম্য সূর্য্য-রুক্মরূপ মোক্ষদং গুরুং ভজে॥১॥

পাপ-তাপ-রোগ শোক-দৈন্যদুঃখ-নাশনং
ধর্ম্ম মাত্রলক্ষ্যবেধ-মক্ষ-সৌখ্য-বর্জ্জনম্।
সর্ব্ববর্ণ লোক-দুঃখ-মোক্ষ-কাম-মানসং
শুদ্ধসত্ত্বদেবদেহ মন্ত্রদং গুরুং ভজে॥২॥

একতত্ত্ব-শুদ্ধ দৃষ্টি ভেদবুদ্ধি-নাশনং
ক্ষীণমোহ-বীততন্দ্র-সূক্ষ্মলক্ষ্য-ধারণম্ ।
জাতবস্তুনাশ-বোধ-সক্ত-চিত্ত-নির্ম্মমং
সত্যবোধ-পূর্ণ-পুণ্য-বুদ্ধিদং গুরুং ভজে ॥৩॥

স্বাদভেদবোধদক্ষ-ভিন্ন ভিন্ন দীক্ষণং
স্থূলরূপ-সূক্ষ্ম মূল-নাস্তিভেদ বোধকম্ ।
একনামরূপনিষ্ঠ-ভূরিভাব কীর্ত্তনং
রামরাগ-রক্ত-চিত্ত-ভক্তিদং গুরুং ভজে ॥৪॥

শক্তি পাত নীততাম-শোক মোহ সংক্ষয়ং
ধৈর্য্য-বীর্য্য-হর্ষমর্ষ-শান্তি দান্তি-কারকম্ ।
স্বপ্নদর্শদৃষ্টসর্গ-ভাবশূন্য-লোচনং
ধ্যানযোগ-ব্রহ্মলীন-সোঽহংদং গুরুং ভজে ॥৫॥

ধ্যান-দৃষ্টি-শব্দ-মন্ত্র-পৃক্তশক্তি-পাতনং
হর্ষ-কম্প-ভূমিশীর্ষপাত-ঘূর্ণিবেধনম্ ।
ভোগ-যোগ-ভক্তি-মুক্তি-শক্তি-শান্তি-কারণম্ ।
জীবব্রহ্ম-যোগলক্ষ্য-শাস্ত্রদং গুরুং ভজে ॥৬॥

'নারায়ণ' পরায়ণো দৈবাময়-নিরামকঃ ।
গুরুষট্‌কং সুনিবদ্ধং কৃতবান ভক্তিকাম্যয়া ॥

প্রণাম।

আধারকমলস্থানা নিদ্রিতা নরদুঃখদা।
যেন প্রবোধিতা মাতা তস্মৈ শ্রীগুরবে নমঃ॥

অশান্তি-শত-সাহস্রং ছেদিতং যেন দীক্ষয়া।
পূর্ণরূপঞ্চ দর্শিতং তস্মৈ শ্রীগুরবে নমঃ॥

যেন স্বপ্ন সমং জন্ম মানুষ্যং দুঃখ-সঙ্কুলম্।
ত্যক্তুং মার্গঃ প্রদর্শিত তস্মৈ শ্রীগুরবে নমঃ॥

যেনকৃপা-কটাক্ষেণ-নাশিতং ভববন্ধনং।
প্রাপিতঞ্চ চিরানন্দ তস্মৈ শ্রীগুরবে নমঃ॥

বঙ্গানুবাদ।

স্তোত্র।

(সিদ্ধিদাতা) গণেশকে নমস্কার, রুদ্র (আদিগুরু) শঙ্করকে নমস্কার, (গুরুর গুরু) গঙ্গাধরকে নমস্কার, (স্বগুরু) শ্রীমন্নারায়ণ (স্বামী) কে নমস্কার।

অজ্ঞানরূপ সুদৃঢ় কবাট দ্বারা (আমাদের) প্রকৃতির অন্তঃপুর দ্বারে যিনি মহাশক্তি দ্বারা উদঘাটিত করিয়াছেন সেই শ্রীগুরুকে নমস্কার।

প্রশান্ত শিষ্য যে গুরুকে ব্রহ্ম স্বরূপ ভাবনা করিতেছেন যিনি শুদ্ধ (কেবল জীব মঙ্গলার্থ, অন্য বাসনা রহিত), শক্তিপূর্ণ পবিত্র, রমনীয়, মঙ্গলময় শরীর পরিগ্রহ করিয়া অবস্থিতি করিতেছেন, যিনি মুক্তি ও (তৎ সাধন ভূত) ভোগ ও সুখ দান করেন, যিনি কৃপালু, যিনি সূর্য্যবৎ তেজ সম্পন্ন অথচ (প্রখর না হইয়া) স্নিগ্ধ, (ধাতুর মধ্যে যেমন স্বর্ণ শ্রেষ্ঠমূল্য সেইরূপ) যিনি স্বর্ণবৎ (শ্রেষ্ঠ) মহিমাসম্পন্ন, যিনি (আমাদের) মোক্ষ দায়ক হইয়াছেন, এমন শ্রীগুরুকে ভজনা করি ।১॥

যিনি পাপ, তাপ, শারীরিক ও মানসিক দুঃখ, রোগ শোক, দৈন্য দুঃখ নাশ করেন, একমাত্র ধর্ম্মই যাঁহার লক্ষ্য, যিনি ইন্দ্রিয় সুখ বর্জ্জন করিয়াছেন, সর্ব্ব শ্রেণীর লোকের দুঃখ দূর করাই যাঁহার উদ্দেশ্য, যাঁহার দেহ কেবল সত্ত্ব (জ্ঞান) পূর্ণ এবং দেব দেহের ন্যায় জ্যোতির্ম্ময় ও সূক্ষ্ম, যিনি (আমাদিগকে সাধনার জন্য প্রাণ শক্তি সহযোগে বিবিধ) মন্ত্র দান করিয়াছেন, এমন শ্রীগুরুদেবকে ভজনা করি ।২॥

যিনি কেবল এক তত্ত্বে (ব্রহ্ম পদার্থে) দৃষ্টি রাখেন, যিনি ভেদ বুদ্ধি নাশ করিয়াছেন, যাঁহার মোহ ক্ষীণ ও তন্দ্রা নষ্ট হইয়াছে, যিনি সূক্ষ্ম বিষয়ে লক্ষ্য ধারণ করেন, যিনি জাত বস্তু মাত্রের অনিত্যতা বোধ বশতঃ তৎ সমুদয়ের প্রতি মমতা শূন্য, যিনি সৎ বস্তুর তত্ত্বজ্ঞ, (সুতরাং) যিনি পূজনীয়, যিনি (আমাদিগকে) বুদ্ধি দান করিয়াছেন, এমন শ্রীগুরুদেবকে ভজনা করি ।৩॥

যিনি শিষ্যের রুচি অনুসারে ভিন্ন ভিন্ন রূপে দীক্ষা দান করেন (কালী, কৃষ্ণ প্রভৃতি দেব দেবীর ভিন্ন ভিন্ন রূপ ও মন্ত্রের ধ্যান ও জপে ব্রতী করেন), (কিন্তু) যিনি (তখনই আবার) বুঝাইয়া দেন যে স্থূলতঃ ভিন্ন ভিন্ন রূপ হইলেও মূলে এক—কোন ভেদ নাই, যিনি নিজে একনাম রূপে নিষ্ঠ হইলেও লোক হিতার্থে বহুরূপে ভগবানকে কীর্ত্তন করেন, যিনি রাম (ব্রহ্ম) প্রেমে মত্ত, যিনি (আমাদিগকে) ভক্তি দান করিয়াছেন, এমন শ্রীগুরু-দেবকে ভজনা করি ।৪॥

যিনি শিষ্যের দেহে শক্তি সঞ্চার দ্বারা দোষ, শোক, মোহ নাশ পূর্ব্বক ধৈর্য্য, বীর্য্য, আনন্দ অবিরক্তি, ও শমদমাদি শক্তি দান করেন, স্বপ্ন দৃষ্ট বস্তুর ন্যায় সমস্ত সৃষ্টিকে অসার দেখিয়া থাকেন বলিয়া যাঁহার দৃষ্টি ভাব শূন্য, যিনি ধ্যান যোগ দ্বারা ব্রহ্মে লীন হইয়াছেন, এমন শ্রীগুরুদেবকে ভজনা করি। ৫॥

যিনি চিন্তা, দৃষ্টি, বাক্য, মন্ত্র কিম্বা স্পর্শ দ্বারা শিষ্যদেহে শক্তি সঞ্চার করায়, (বেধ দীক্ষার চিহ্ন) আনন্দ, কম্প, ভূতলে মস্তক পতন ও ঘূর্ণি প্রকাশ পায় এবং হৃদয়াদি গ্রন্থি সমূহের ভেদ হয়, যিনি (এইরূপ বেধ দীক্ষা দ্বারা শিষ্যের) ভোগ, যোগ, মুক্তি, শক্তি ও শান্তির কারণ হন, যাঁহাতে জীব ব্রহ্ম যোগের লক্ষণ সমূহ প্রকাশ পাইয়াছে এমন শাম্ভব (শম্ভু-ভাবাপন্ন, মঙ্গল ময়) শ্রীগুরুদেবকে ভজনা করি ।৬॥

নারায়ণ পরায়ণ দৈবাময়-নিরাসক (দেব বৈদ্য অর্থাৎ অশ্বিনী-

কুমার) ভক্তি কামনা করিয়া সুললিতচ্ছন্দে গ্রথিত এই ষট শ্লোক-নিবদ্ধ গুরু স্তোত্র রচনা করিল।

প্রণাম

মাতা (কুল কুণ্ডলিনী) আধার কমলে নিদ্রিতা থাকায় মানবের দুঃখের হেতু হইয়া থাকেন, সেই যাঁহা কর্ত্তৃক (আমাদের মধ্যে) জাগরিতা হইয়াছেন, সেই শ্রীগুরুদেবকে নমস্কার।১॥

যিনি দীক্ষার দ্বারা শত সহস্র অশান্তি দূর করিয়া পূর্ণ স্বরূপকে প্রদর্শন করিয়াছেন সেই শ্রীগুরুদেবকে নমস্কার।২॥

যিনি স্বপ্ন সম দুঃখ-সঙ্কুল মনুষ্য জন্ম হইতে মুক্ত হইবার পথ দেখাইয়া দিয়াছেন, সেই শ্রীগুরুদেবকে নমস্কার।৩॥

যিনি কৃপা কটাক্ষে ভব বন্ধন নাশ করিয়া চিরানন্দ লাভ করাইয়াছেন, সেই শ্রীগুরুদেবকে নমস্কার। ৪॥

উপদেশামৃত।

প্রথম খণ্ড।

আচারোপদেশাবলী।

জন্মৌষধি মন্ত্রতপঃ সমাধি জাঃ সিদ্ধয়ঃ।

—পাতঞ্জল যোগসূত্রম্।

অর্থ—কেহ পূর্ব্ব জন্মের কর্ম্মফলে অসীম শক্তি সম্পন্ন হইয়া সিদ্ধিলাভ করিয়া থাকে, কেহ ঔষধের বলে, কেহ মন্ত্র জপ করিয়া সিদ্ধিলাভ করিয়া থাকে, কেহ তপস্যা দ্বারা, আর কেহ বা সমাধি অবলম্বন করিয়া সিদ্ধি প্রাপ্ত হইয়া থাকে। ইহাদের মধ্যে সমাধিই সাধনের প্রধান ও প্রকৃষ্ট উপায়। কারণ সমাধি দ্বারা পূর্ব্বোক্ত চারিটী উপায় ও লাভ হয় এবং ইহা অন্য কোন বস্তুর অপেক্ষা করে না। ইহা স্বাধীন উপায়। উহা দ্বারা মনের ঐকান্তিক একাগ্রতা লাভ হইলে পর সর্ব্ব-বিষয়েই কৃত কার্য্য হওয়া যায়। তাই শিবসংহিতায় কথিত হইয়াছে :—

আলোক্য সর্ব্বশাস্ত্রাণি বিচার্য্যচ পুনঃ পুনঃ।
ইদমেকং সুনিস্পন্নং যোগ শাস্ত্রং পরং মতম্॥

(খ) স্থান।

নির্জ্জন স্থানে যোগ সাধন করাই সর্ব্বথা প্রশস্ত, প্রথম অবস্থায় গুরু-ভাইদের সমীপে ক্রিয়া করা মন্দ নয়। প্রথম প্রথম ক্রিয়া না আসিলে কীর্ত্তনাদির দিকে লক্ষ্য রাখিবে, বা কোন স্তবাদি পাঠ করিবে, অথবা কোন অভীষ্ট দেবতার নাম বা মন্ত্র মনে মনে উচ্চারণ করিয়া জপ করিবে বা নিজের অভিমত কোন সদ্ বিষয়ের চিন্তা করিবে। ভগবন্মুখী সঙ্গীতে ও ভগবানের নামে মনের একাগ্রতা লাভ হয়; তখন ক্রিয়া ভাল হয়। অন্যলোকের সমীপে ক্রিয়া করিলে তোমার অহঙ্কার, চিত্ত বিক্ষেপ প্রভৃতি জন্মিবে এবং তোমার শরীরের বৈদ্যুতিক শক্তি কমিয়া যাওয়ায় তুমি শারীরিক ব্যাধিতে আক্রান্ত হইতে পার। তবে স্থির আসনে বসিয়া শরীর ঢাকিয়া ধ্যান ধারণা বা প্রাণায়াম করিতে বাধা নাই। কিন্তু যদি এরূপ অবস্থা ঘটে যে, শারীরিক ক্রিয়া না করিলে কিছুতেই তোমার শান্তিবোধ হইতেছে না অথবা শারীরিক ব্যাধিতে তোমাকে ব্যতিব্যস্ত করিতেছে, অথচ তুমি সে সময় অন্য লোকের সঙ্গ ত্যাগ করিতে পারিতেছ না, তখন অবশ্য যথাসাধ্য গোপন রাখিয়া তৎসমীপে ক্রিয়া করিতে পার। মুক্ত না হওয়া পর্য্যন্ত নিজকে সততই রক্ষা করিবে এবং যাহাতে অন্য লোকের সমক্ষে ক্রিয়া করিতে না হয় সে জন্য সর্ব্বদা চেষ্টা করিবে। সাধন স্থানের নিকট অগ্নি, জল, প্রস্তর অথবা যাহাতে শরীরে আঘাত লাগিতে বা অনিষ্ট ঘটিতে পারে এরূপ কোন

জিনিষ রাখিবে না। যে বিছানায় বসিয়া ক্রিয়া করিবে তাহা নরম হওয়া চাই। মাটীতে বিছানা করিয়া ক্রিয়া করিবে। বাধ্য হইযা যদি কাহারও খাটে বা মাচার উপর বসিয়া করিতে হয় তবে যাহাতে পড়িয়া যাওযার আশঙ্কা না থাকে তৎপ্রতি বিশেষ লক্ষ্য রাখিবে। দৈর্ঘ্য ও প্রস্থে অন্ততঃ পাঁচ হস্ত পরিমিত স্থান নির্দ্দেশ করিবে। পৃথক সাধন ঘর করিতে পারিলেই সর্ব্বাপেক্ষা ভাল হয। এখানে আর একটী কথা বলিয়া রাখি ঃ—এ ক্রিয়া করিতে কালাকাল বা শুচি অশুচির কোন বিচার নাই। যাহার যে অবস্থায় ক্রিয়া করিবার অভিরুচি হইবে, সে তখনই ক্রিয়া করিতে পারে, তাহাতে কোনই ক্ষতির সম্ভাবনা নাই; এমন কি স্ত্রীলোকদের পক্ষে রজস্বলা অবস্থায ক্রিয়া করিতেও কোন বাধা নাই।

(গ) সাধন প্রণালী।

প্রথমতঃ যে কোন সুখকর আসনে উপবিষ্ট হইয়া গুরুদেবকে স্মরণপূর্ব্বক প্রণাম করিবে। পরে ইষ্ট দেবতাগণকে প্রণাম করিয়া নিজমন্ত্র মনে মনে জপ করিতে করিতে অথবা গুরুর আদেশ মত নির্দ্দিষ্ট বিষয় চিন্তা করিতে করিতে একাগ্র হইয়া উৎসাহের সহিত যোগ ক্রিয়ায় প্রবৃত্ত হইবে। তৎপর দীক্ষাকালে যেরূপ উপদেশ দেওয়া হইয়াছে ঠিক তদনুযায়ী কার্য্য করিবে।

মোট কথা, শরীর যেরূপ করিলে কিম্বা সদ্বিষয়ের মধ্যে যাহা চিন্তা করিলে তোমার সুখ ও আনন্দানুভব হয়, তাহাই করিবে।

প্রযত্ন-শৈথিল্যানন্ত সমাপত্তিভ্যাম্।

—পাতঞ্জল যোগসূত্রম্।

অর্থ—শরীরটী যেন নিজের নয় এইভাবে ছাড়িয়া দিয়া অনন্তের (বা গুরুর আদিষ্ট বিষয়ের) চিন্তা করিলে স্থির ও সুখকর আসন লাভ হয়।

স্থিরসুখমাসনম্ ইতি ন নিয়মঃ।

—সাংখ্য প্রবচন সূত্রম্।

অর্থ—যাহাতে দেহ ও মনের স্থিরতা ও সুখ হয় সেইরূপ ভাবে উপবেশনই আসন। (কষ্টের সহিত সিদ্ধাসন, পদ্মাসন প্রভৃতি আসন অবলম্বন করা উচিত নহে ; আবশ্যক হইলে এই সমস্ত আসন আপনা হইতেই হইবে, উহার জন্য ব্যগ্র হইওনা)।

সকলের ক্রিয়া একরূপ না হইতে পারে। কারণ, যাহার শরীরে যেরূপ ব্যারাম আছে তাহাই প্রথমতঃ দূরীকৃত হইবে এবং তদনুযায়ী ক্রিয়া হইবে।

সাধন কালে কোন কুবাসনা বা ঈর্ষ্যা মনে স্থান দিবেনা। প্রত্যেকেই নিজে বড় হইতে চেষ্টা করিবে। কিন্তু অন্যে আমা হইতে যেন বড় না হয় এভাব পোষণ করিবে না।

"আমি এ আসন করিব, এই মুদ্রা করিব, তাহার পর অমুককে দেখাইব বা পরাজয় করিব, অথবা একদিনেই ব্রহ্ম-জ্ঞান লাভ করিব," এরূপ বাসনা মনে স্থান দিবেনা। গুরু-দত্ত শক্তির গুণে সমস্তই আপনা হইতে ক্রমে ক্রমে লাভ করিবে, কখনই ব্যস্ত হইবেনা। অনেকে হয়তঃ মনে করিতে পারে, এই ঘূর্ণন কম্পনাদিতে কি হইবে? কই পদ্মাসনাদি আসন হইল না, প্রাণায়াম হইল না, কোন জ্যোতিঃ কি কোন দেবতা কিম্বা অদ্ভুত ত কিছু দেখিলাম না; তবে আর গুরুশক্তির আশ্চর্য্য গুণ কি? বাবা, আমার নিকট তোমরা যে দীক্ষালাভ করিয়াছ উহা নূতন বা শাস্ত্র-বহির্ভূত নহে। তোমাদের বিশ্বাস দৃঢ় করিবার জন্য বিভিন্ন শাস্ত্র হইতে কয়েকটী বচন বলিতেছি শুন।

অথ যোগশিখাং বক্ষ্যে সর্ব্বজ্ঞানেষু চোত্তমাম্।
যদানুধ্যায়তে মন্ত্রং গাত্র-কম্পোহথ জায়তে॥
—যোগশিখোপানিষৎ।

অর্থ—সকল জ্ঞানের শ্রেষ্ঠ যোগশিক্ষা (যোগের মাথা) বলিব, যখনই (সাধক) মন্ত্রধ্যান করিবে, তখন (তাহার) গাত্র কম্প হইবে, (মধ্যম প্রাণায়ামে গাত্র কম্প হয়, আর এই সিদ্ধ উপায়ে মন্ত্র ধ্যানেই গাত্রকম্প হয়। উপনিষদ্ ইহাকে যোগ দীক্ষা বলিয়াছেন।

রাজবিদ্যা রাজগুহ্যং পবিত্রমিদমুত্তমম্।
প্রত্যক্ষাবগমং ধর্ম্ম্যং সুসুখং কর্ত্তুমব্যয়ম্॥ —গীতা

অর্থ—এই বিদ্যা সকল বিদ্যার রাজা, সকল গুহ্য বিষয়ের রাজা এবং সর্ব্বোৎকৃষ্ট ও পবিত্র (ভূতশুদ্ধিকারক) প্রত্যক্ষ অনুভবগম্য, ইহা সর্ব্বধর্ম্মের ফল স্বরূপ ও সুখসাধ্য এবং অক্ষয় ফলপ্রদ (গীতা ইহাকে রাজযোগ বলিয়াছেন)।

দর্শনাৎ স্পর্শনাৎ শব্দাৎ কৃপয়া শিষ্য দেহকে।
জনয়েৎ যঃ সমাবেশং শাম্ভবং স হি দেশিকঃ ॥

—যোগবাশিষ্ঠ।

অর্থ—দর্শনের দ্বারা, স্পর্শের দ্বারা অথবা শব্দের (মন্ত্র বা যে কোন গুরুবাক্য) দ্বারা কৃপা পূর্ব্বক শিষ্যের দেহের মধ্যে যিনি শাম্ভব (মঙ্গলময়) সমাবেশ (ভাব) জন্মাইয়া দেন তিনিই দেশিক

(যোগবাশিষ্ঠ ইহাকে শাম্ভবী দীক্ষা বলিয়াছেন)

গুরোরালোকমাত্রেণ স্পর্শাৎ সম্ভাষণাদপি।
সদ্যঃ সংজ্ঞা ভবেজ্জন্তোর্দীক্ষা সা শাম্ভবীমতা ॥

—বায়বীয় সংহিতা।

অর্থ—গুরুর দৃষ্টি, স্পর্শ অথবা বাক্যের দ্বারা সদ্যঃই যে একটা জ্ঞান (অর্থাৎ আমার বিশেষ কিছু একটা লাভ হইয়াছে, এইরূপ জ্ঞান) জন্মে, তাহাই শাম্ভবী (মঙ্গলময়ী) দীক্ষা।

স্পর্শাখ্যা দেবী দৃক্‌সংজ্ঞা মানসাখ্যা মহেশ্বরি।
ক্রিয়ায়াসাদি রহিতা দেবি দীক্ষা ত্রিধাস্মৃতা ॥

যথা পক্ষী স্ব-পক্ষাভ্যাং শিশূন সম্বৰ্দ্ধয়েচ্ছনৈঃ।
স্পর্শ দীক্ষোপদেশশ্চ তাদৃশঃ কথিতঃ প্রিয়ে॥
স্বাপত্যানি যথা মৎস্যো বীক্ষণেনৈব পোষয়েৎ।
দৃগ্‌ভ্যাং দীক্ষোপদেশশ্চ তাদৃশ পরমেশ্বরি॥
যথাকূর্ম্মঃ স্বতনয়ান্ ধ্যানমাত্রেণ পোষয়েৎ।
বেধ দীক্ষোপদেশশ্চ মানসঃ স্যাৎ তথাবিধঃ॥
শক্তি পাতানুসারেণ শিষ্যোহনুগ্রহমর্হতি।
যত্র শক্তি র্ন পততি তত্র সিদ্ধি র্ন জায়তে॥

—কুলার্ণব তন্ত্র।

অর্থ—এই সুখ সাধ্য দীক্ষা (কুণ্ডলিনী জাগরণ) স্পর্শ, দৃষ্টি অথবা মনন এই ত্রিবিধ উপায়ে হয়। যেমন পক্ষী স্বীয় পাখাদ্বারা তা দিয়া শাবককে বর্দ্ধিত করে, সেইরূপ গুরুও শিষ্য দেহ স্পর্শ করতঃ শক্তি চৈতন্য করিতে পারেন। মৎস্য যেমন দৃষ্টি দ্বারা স্বীয় ছানাগুলিকে পোষণ করে, তদ্রূপ গুরুও দৃষ্টি দ্বারা শিষ্য দেহে শক্তি সঞ্চার করিতে পারেন। কূর্ম্ম (কচ্ছপ) যেমন উপরে মাটীতে অণ্ড প্রসব করতঃ জলে থাকিয়া কেবল ধ্যানের (অর্থাৎ মননের) দ্বারা সেই অণ্ডমধ্যস্থ শাবক গুলিকে পোষণ করে, তদ্রূপ গুরুদেবও "শিষ্যের শক্তি চৈতন্য হউক" এইরূপ মননের দ্বারা শিষ্যদেহে শক্তি উদ্বোধিত করিয়া দিতে পারেন। ইহাকে বেধ-দীক্ষা (ষট্‌চক্র-ভেদ) বলে। শক্তি

সঙ্কারের দ্বারাই শিষ্য গুরুর অনুগ্রহ প্রাপ্ত হয়। যে শিষ্যের শক্তি চৈতন্য হয় না, সে কখনও সিদ্ধিলাভ করিতে পারে না।

আনন্দশ্চৈব কম্পাশ্চোদ্‌ভবঘূর্ণা কুলেশ্বরি।
নিদ্রা মূর্চ্ছা চ বেধস্য ষড়বস্থাঃ প্রকীৰ্ত্তিতা ॥
দৃশ্যন্তে ষড়্‌গুনাহ্যেতে বেধনেন কুলেশ্বরি।
বেধিতো যত্র কুত্রাপি তিষ্ঠন্ মুক্তো ন সংশয়ঃ ॥

—কুলার্ণব তন্ত্র।

অর্থ—বেধ-দীক্ষা লাভ হইলে পর ছয়টী অবস্থা প্রকাশ পায়, যথা :—(১) আনন্দ, (২) কম্প, (৩) উদ্‌ভব, (হাতে ভর দিয়া শূন্যে উঠা, ভেকের মত লাফান প্রভৃতি) (৪) ঘূর্ণা (দেহের চতুৰ্দ্দিকে ঘূর্ণন) (৫) নিদ্রা (কিছুক্ষণ ক্রিয়া করার পর বেশ একটু ঘুম) (৬) মূর্চ্ছা (কিছুক্ষণ ক্রিয়া করার পর মনের একটা অচেতন ভাব অর্থাৎ কোন বিষয় চিন্তা করিতে না পারা অবস্থা) [এখানে মনে রাখিবে শারীরিক অবস্থা অনুসারে এগুলি সময়ে সকলেরই প্রকাশ পাইবে, কিন্তু সাধন প্রাপ্তি কালেই যে সকল গুলি প্রকাশ পাইবে, এমন কোন নিয়ম নাই।

বেধ-দীক্ষা লাভ হইলে পর, সাধক যেখানে যেরূপ অবস্থায়ই থাকুক্ না কেন, সে নিশ্চয়ই মুক্ত হইবে। [এখানে মনে রাখিবে বেধ-দীক্ষা, শাম্ভবী দীক্ষা ও যোগ দীক্ষা বা রাজ যোগ একই (এক বিষয়েরই নামান্তর মাত্র)], এ বিষয়ে আরও বহু শাস্ত্রে বহু প্রমাণ আছে। অনাবশ্যক বোধে এখানে উল্লেখ করা হইল না।

উপরোক্ত শাস্ত্রীয় প্রমাণ গুলি স্মরণ রাখিয়া লোকের কথায় কর্ণপাত না করিয়া গুরুশক্তিতে নির্ভর করতঃ ক্রিয়া করিয়া যাও। তাহা হইলে অচিরকাল মধ্যেই অত্যদ্ভুত শক্তির অধিকারী হইতে পারিবে।

যাহার যেমন প্রাক্তন (পূর্ব্বজন্মের কর্ম্মফল সমষ্টি) থাকুক না কেন, রীতিমত ক্রিয়া করিলে অবশ্য একদিন না একদিন তাহার ক্ষয় হইবেই হইবে।

যতটুকু ক্রিয়া করিবে, তাহার ফল অক্ষয়। যাহারা এই কর্ম্মদ্বারা বিষয় সুখসাচ্ছন্দ লাভ করিতে চাও, তাহাদের পক্ষে ইহা বিড়ম্বনার হেতু ; কেননা ইহা ভোগ সাধক নহে। ইহা দ্বারা মোক্ষ প্রাপ্তি হইবে এবং তজ্জন্য যতটুকু ভোগের আবশ্যক ততটুকই পাইবে। যাহাদের কেবল বিষয় সুখ প্রাপ্তিই প্রধান উদ্দেশ্য, তাহারা আর আমাকে বিরক্ত করিও না।

বাবা, ধৈর্য্য ও উৎসাহ না থাকিলে কার্য্য-সিদ্ধি হয়না। আগে নানা রকম শারীরিক কম্পনাদি হইবে। পরে হাসি কান্না ও অন্যান্য অনেক রূপ বিকৃত শব্দ হইতে পারে। অনন্তর ক্রমে ক্রমে আসন, মুদ্রা, প্রাণায়াম, প্রত্যাহারাদি আয়ত্ত হইয়া তোমাকে শান্তি দিতে থাকিবে। এগুলি তোমার শরীর ও মনকে ব্রহ্ম প্রাপ্তির নিমিত্ত প্রস্তুত করে মাত্র। যাহা চাও, শীঘ্র না পাইলে নিরুৎসাহ হইওনা। তোমাকে অধ্যবসায়ের সহিত সাধন করিতে হইবে। বাবা, তোমাদের অসীম শক্তির

দ্বার মাত্র আমি খুলিয়া দিয়াছি ; আমার কর্ত্তব্য শেষ হইয়াছে। এখন তোমার দেহ মধ্যস্থ চৈতন্যগুরুর উপর নির্ভর কর, সেই তোমাকে লক্ষ্যে পৌঁছাইবে। যথা :—

নিমিত্তমপ্রয়োজকং প্রকৃতিনাং বরণ ভেদস্তু
ততঃ ক্ষেত্রিক বৎ ॥—পাতঞ্জল যোগসূত্রম্।

অর্থ—সৎকর্ম্ম আদি নিমিত্ত সমূহ প্রকৃতির পরিণামের কারণ নহে, কিন্তু উহারা প্রকৃতির পরিণামের বাধাভগ্নকারী মাত্র, যেমন কৃষক জল আসিবার প্রতিবন্ধক স্বরূপ আইল ভগ্ন করিয়া দিলে জল আপনার স্বভাবেই চলিয়া যায়।

ব্যাখ্যা—যখন কোন কৃষক ক্ষেত্রে জল সিঞ্চন করিবার ইচ্ছা করে, তখন তাহার অন্য কোন স্থান হইতে জল আনিবার আবশ্যক হয় না, ক্ষেত্রের নিকটবর্ত্তী জলাশয়ে জল সঞ্চিত রহিয়াছে, কেবল মধ্যবর্ত্তী আইলের দ্বারা বন্ধ থাকায় ঐ জল ক্ষেত্রে আসিতে পারিতেছে না। কৃষক ঐ আইল কাটিয়া দেওয়া মাত্র যেমন জল আপনা আপনি ক্ষেত্রের ভিতর চলিয়া যায়, এইরূপ সকল ব্যক্তিতেই সর্ব্বপ্রকার উন্নতি ও শক্তি রহিয়াছে। পূর্ণতা প্রত্যেক মনুষ্যের স্বভাব, কেবল উহার দ্বার রুদ্ধ আছে ; উহা উহার প্রকৃত পথ পাইতেছে না। যদি কেহ ঐ প্রতিবন্ধক অপসারিত করিয়া দিতে পারে, তবে তাহার সেই স্বভাবগত পূর্ণতা, নিজ মহিমায় প্রকাশিত হইয়া পড়ে। তখন মানুষ তাহার ভিতর পূর্ব্ব হইতে অবস্থিত যে শক্তি, তাহা প্রাপ্ত

হইয়া থাকে। এই প্রতিবন্ধক অপসারিত হইলে, ও প্রকৃতি আপনার অপ্রতিহত গতি পাইলে, আমরা যাহাদিগকে পাপী বলি তাহারাও সাধুরূপে পরিণত হয়। স্বভাবই আমাদিগকে পূর্ণতার দিকে লইয়া যাইতেছেন, কালে তিনি সকলকেই তথায় লইয়া যাইবেন। ধর্ম্মের জন্য যাহা কিছু সাধন ও চেষ্টা, তাহা কেবল নিষেধমুখ কার্য্যমাত্র; কেবল প্রতিবন্ধক অপসারিত করিয়া লওয়া ও আমাদের স্বভাব সিদ্ধ,—জন্ম হইতে প্রাপ্ত,—অধিকার স্বরূপ পূর্ণতার দ্বার খুলিয়া দেওয়া।

সাধকশ্রেষ্ঠ রাম প্রসাদ নিজশক্তি উদ্বোধনের পর গাহিয়াছিলেনঃ—

দোলে দোলেরে আনন্দময়ী করালবদনী,
আমায় হৃৎ কমল মঞ্চে দোলে দিবস রজনী॥
ইড়া পিঙ্গলা নামা, সুষুম্না মনোরমা,
তার মধ্যে নাচে শ্যামা, ব্রহ্ম সনাতনী॥
আবীর কুঙ্কুম পায়, কিবা শোভা হয়েছে তায়,
কামাদি মোহ যায়, হেরিলে অমনি॥
যে দেখেছে মায়ের দোল, সে পেয়েছে মায়ের কোল,
দ্বিজ রাম প্রসাদের বোল দোল মা ভবানী॥

তাই নিজ শক্তিতে সর্ব্বদা বিশ্বাস রাখিবে, যাহারা পীড়া হইতে আরোগ্য লাভ করিবার জন্য প্রথমতঃ বিশেষ ব্যস্ত, তাহারা হতাশ হইও না। কারণ ঔষধ সেবন করিয়া দেখিয়াছ,

উহা দুই এক দিন ব্যবহার করিলেই কঠিন রোগ হইতে সহসা আরোগ্য লাভ করা যায় না। এ যোগ ক্রিয়াও সেইরূপ একটী ঔষধ। ইহাদ্বারা তোমাদের শারীরিক রোগত দূরীভূত হইবেই, অধিকন্তু তোমাদের শরীর ও মনের উপর এক প্রবল আধিপত্য জন্মিবে।

এ কর্ম্ম নিষ্কাম ভাবে করিতে হয়। ক্রিয়ার সময় কোন আকাঙ্খা রাখিবে না। কারণ তাহাতে শীঘ্র ফল লাভ হয় না। গুরুশক্তিতে লক্ষ্য রাখিয়া সর্ব্বরূপী ভগবানে আত্মসমর্পণপূর্ব্বক যোগ ক্রিয়া ও অন্যান্য কার্য্য করিবে

তোমার মঙ্গলপ্রদ বলিয়া যে বিষয় তুমি আশা করিয়াছ, হয়ত তাহা তোমার শুভদায়ক নাও হইতে পারে। সর্ব্বদা উৎসাহের সহিত কর্ম্ম কর আর ভগবানের নিকট একমাত্র প্রার্থনা কর ;—"ভগবন, যাহাতে আমার মঙ্গল হয় তাহাই তুমি বিধান কর , ভাল মন্দ আমি কিছুই বুঝি না।

তীব্রসম্বেগানামাসন্নঃ।

—পাতঞ্জল যোগসূত্রম্।

অর্থ—তীব্র উৎসাহ থাকিলেই শীঘ্র সিদ্ধিলাভ হয়। অবশ্য প্রথম প্রথম অনেক সন্দেহ ও নৈরাশ্য আসিবে, কিন্তু তাহা অগ্রাহ্য করিয়া লক্ষ্যে স্থির থাকিবে। হয়ত লোকে নানারূপ ঠাট্টা বিদ্রূপ করিবে ; কিন্তু তাহাতে ভ্রূক্ষেপ করিবে না। যখন

তুমি দুই একটী অলৌকিক দৃশ্য দেখিবে, অথবা অলৌকিক ভাব অনুভব করিবে তখনই তোমার বিশ্বাস গাঢ়তর হইবে।

ধৈর্য্যের সহিত কর্ম্ম করিলে অবশ্য এ সব আসিবে। সাময়িক অসুখ হইলেও ক্রিয়া করিতে বিরত হইবে না। অবশ্য এ অবস্থায় ক্রিয়া আসিতে কিছু বিলম্ব হইতে পারে এবং শারীরিক কর্ম্ম নাও আসিতে পারে, তখন বুঝিবে যে শরীরের মধ্যে তোমার ক্রিয়া হইতেছে এবং রোগ দূর করিতেছে। অনেক সময় দেখা যায় যে বাহিরে ক্রিয়া হইতেছে না, কিন্তু স্পষ্টতঃ অনুভব হয় যে ভিতরে বেশ ক্রিয়া হইতেছে; একটু অগ্রসর হইলে ইহা অতি সহজেই অনুভব করা যায়। কিন্তু তা বলিয়া কর্ম্ম না করিয়া নিশ্চেষ্ট থাকিও না। এ সময়ে যদি একর্ম্মে একান্তই দৃঢ় বিশ্বাস না আসে, তবে চিকিৎসকের আশ্রয় নিবে; এবং তাহার মতানুযায়ী পথ্য ও ঔষধ সেবন করিয়া রোগমুক্ত হইলে পর রীতিমত ক্রিয়া করিতে থাকিবে। ইহাতে নিরাশার কোন হেতু নাই।

মন্ত্রই গুরু। তাঁহাকে স্মরণ রাখিলে তোমার কোনই অনিষ্ট হইবে না। আর গুরুশক্তিতে বা গুরুতে নির্ভর করিলেও অনিষ্টের আশঙ্কা নাই। দৃঢ় বিশ্বাস রাখিতে সর্ব্বদা চেষ্টা করিবে, সর্ব্বকার্য্যে গুরুশক্তিকে স্মরণ রাখিবে, যেন তিনিই তোমার দ্বারা সংসারের যাবতীয় কাজকর্ম্ম করাইতেছেন, দেখিবে কোন কার্য্যেই বিফল মনোরথ হইবে না। যদি কখনও

নিস্ফল হও, তবে চিন্তা করিয়া দেখিবে তোমার নিস্ফলতার কারণ ঐ শক্তির বিস্মরণ বা অবহেলা।

যোগ ক্রিয়া করিবার সময় মনে কোন ভয় রাখিবে না। মনে কর তুমি বসিয়া ক্রিয়া করিতেছ, তখন হয়ত তোমার কোন অঙ্গ উচ্চ হইতে পড়িয়া গেল, তাহাতে তুমি বেদনা পাইবে না। আর যদি বা হঠাৎ বেদনা পাও, পরক্ষণেই দেখিবে তোমার এমন কর্ম্ম করিতে ইচ্ছা জন্মিবে যদ্দারা বেদনার উপশম হইবে।

প্রথমাবস্থায় নানা বিভীষিকাও দেখিতে পার, তাহাতে চঞ্চল বা ভীত হইও না, কারণ এসবের কোন প্রকৃত সত্তা নাই—উহা কেবল যোগ বিঘ্ন মাত্র। এ সময় মন্ত্র বা গুরুনির্দ্দিষ্ট লক্ষ্য স্মরণ রাখিবে।

ক্রিয়া দ্বারা ঘাম বাহির হইলে, তাহা হাত দিয়া নিজ দেহে মর্দ্দন করিয়া দিবে। কাপড় দ্বারা মুছিয়া ফেলিবে না, কারণ উহাতে শক্তির লাঘব হয়। প্রথম প্রথম শরীরে*বেদনা অনুভব, মাথা ভারবোধ, মাথা ঘোরা, পেটের অসুখ, সর্দ্দি, অনিচ্ছায় রেতঃস্খলন জ্বর প্রভৃতি হইতে পারে। তাহাতে ভীত হইও না। কেননা এগুলি দ্বারা শরীরের ক্লেদ দূরীকৃত হইবে।

যোগ দীক্ষা গ্রহণের সময় হইতে, শরীর ও মনের এক পরিবর্ত্তন হইতে থাকে। তখন পীড়াক্রান্ত হইলে নিরুৎসাহ হইও না। উৎসাহহীনতাই যত অনিষ্টের ও অনর্থের মূল। কিছুদিন ক্রিয়া করার পরই শরীরের কৃশতা, আহারের ও নিদ্রার

অলসতা প্রভৃতি জন্মিবে। তজ্জন্য ভীত হইওনা। ইহাতে তোমার শারীরিক ও মানসিক বল বৃদ্ধি হইবে—কমিবে না। এসব শুভ লক্ষণ।

২। আহার বিধি ।

পরিমিত আহার করিবে। পেটের অর্দ্ধভাগ অন্নদ্বারা, এক চতুর্থাংশ জলদ্বারা এবং বাকী চতুর্থাংশ বায়ু চালনার্থ খালি রাখিবে। কখনও অতিরিক্ত আহার করিবেনা। মোটামুটি কথা এই, এমনভাবে খাইয়া উঠিবে যেন আরও কিছু খাদ্য হইলে তোমার আকাঙ্ক্ষা মিটিয়া পেট পূর্ণ হইত। খাওয়ার পর জল খাইয়া দেখিবে যেন পেট কিছু খালি থাকে। সাধকের পক্ষে অতিরিক্ত আহার বড়ই অনিষ্টকর। অপরিমিত আহার দ্বারা যোগ সিদ্ধি হওয়া দূরে থাকুক, বরং রোগেরই বৃদ্ধি হইবে। ক্ষুধা হইলে অল্প অল্প পরিমাণে অনেকবার খাওয়া যায় কিন্তু কখনও একবার অধিক আহার ভাল নয়।

চারাগাছে প্রথম বেড়া দিলে, উহা নিরাপদ হয়, নতুবা নষ্ট হইবার আশঙ্কা থাকে এবং বর্দ্ধিত হইতে বিলম্ব হয়, গাছ বড় হইলে বেড়ার দরকার হয় না।

এখন যে কয়েকটী নিয়মের কথা বলিব তাহা যতদূর সম্ভব পালন করিতে চেষ্টা করিবে। কোন কারণে নিয়ম লঙ্ঘন হইলে নিরাশ হইও না ক্রিয়াদ্বারা সমস্ত বিঘ্ন বিনষ্ট হইবে।

শালি ধান্যের অন্ন, যবের ছাতু, ময়দা, মুগের দাল, মাষকলাই, ছোলা, পটল, কাঁচা কাঁঠাল, মানকচু, কুল, ডুমুর, কাঁচাকলা, ঠুটেকলা, থোড়, মূলা, বেগুণ, পল্‌তা, বেতোশাক, হিঞ্চে, খেজুর, দুগ্ধ, ঘৃত প্রভৃতি পুষ্টিকর ও সহজ পাচ্য দ্রব্য ভোজন করিবে। ইক্ষুগুড়, পাকা কলা নারিকেল প্রভৃতি গুরুপাক অথচ পুষ্টিকর দ্রব্য, হজম করিবার শক্তি অনুযায়ী খাইতে পার। মুখ শুদ্ধির জন্য লবঙ্গ, এলাচি, চূণ বিহীন পান ও হরিতকী ব্যবহার্য্য। নিরামিষ আহার প্রশস্ত। তবে শরীরে আবশ্যক বোধ হইলে মধ্যে মধ্যে মৎস্যও খাইতে পার। কিন্তু লোভে পড়িয়া কখনও কোন নিয়ম ভঙ্গ করিওনা।

নিমন্ত্রণ খাওয়া ত্যাগ করাই ভাল। কিন্তু সামাজিক নিয়ম রক্ষা করিতে হইলে লোভের বশবর্ত্তী না হইয়া পরিমিত আহার করিবে। মোট কথা, দেহ রক্ষার্থ লোভ-বর্জ্জিত হইয়া যাহা ইচ্ছা তাহাই আহার করিতে পার। তবে কোন দ্রব্য খাবার ইচ্ছা হইলে, বেশ চিন্তা করিয়া দেখিবে উহা প্রকৃতই তোমার শরীরের পক্ষে হিতকারী কিনা। অনেক সময় দুষ্ট ক্ষুধাকে আমরা প্রকৃত ক্ষুধা বলিয়া মনে করি। যাহা হউক, সর্ব্বদা মনে রাখিবে যে সাত্ত্বিক আহার শীঘ্র তোমাকে লক্ষ্যে পৌছাইবে।

বেশী ঝাল, বেশী অম্ল, বেশী লবণ, বেশী তিক্ত (হিঙ্কে প্রশস্ত) ভাজা জিনিষ, দধি, ঘোল, মদ, গাঁজা প্রভৃতি মাদক দ্রব্য, ডাল মসুর ডাল, কুমড়া, সরিষার তৈল, ডাটা, লাউ, পিঁয়াজ, অতিরিক্ত মিষ্ট দ্রব্য, যতদূর সম্ভব ত্যাগ করিবে। ধর্ম্মজীবনে আহার সম্বন্ধে একটা বাঁধাবাঁধি নিয়ম হইতে পারেনা। শরীরের ধাতু অনুসারে খাদ্যও ভিন্ন হয়। স্বভাবতঃ কেহ বায়ু প্রধান, কেহ কফ প্রধান, আর কেহবা পিত্ত প্রধান। আবার এক ব্যক্তিরই ঋতু, কাল, সময়, কর্ম্ম ও অবস্থা অনুযায়ী বায়ু, পিত্ত ও কফ প্রবল হয়। কাজেই একব্যাক্তির পক্ষে যাহা প্রশস্ত যাহাতে তাহার শরীর ও মন সুস্থ থাকে, অন্যের পক্ষে তাহা অহিতকর। আবার একব্যক্তিরও এক সময় যাহা যাহা খাইলে শরীর ও মন সুস্থ থাকে অন্য সময় তাহা খাইলে বিপরীত ফল হয়। যেমন মনে কর, শরীরে কফাধিক্য হইলেই ঝাল, লবণ, সরিষার তৈল, ও ভাজা জিনিষ উপকারী, আবার বায়ুর আধিক্যে অম্ল ও ঘোল হিতকর, পিত্তাধিক্যে তিক্ত প্রশস্ত, তাই কোন্ খাদ্য কখন কাহার পক্ষে প্রশস্ত তাহা বুঝিতে হইলে অগ্রে শরীরের ধাতু ঠিক করিতে হইবে। অবশ্য সাধারণের পক্ষে ইহা ঠিক্ করা সহজ নয় এবং কার্য্যতঃ হইয়াও উঠে না। তাই এবিষয়ে একটা সাধারণ উপায় বলিতেছি :—মনে কর তোমার একটা জিনিষ খাইতে ইচ্ছা হইতেছে এবং অনায়াসে উহা তুমি লাভ করিতে পার, কিন্তু তুমি জান উহা সাত্ত্বিক আহার নয় বা যোগশাস্ত্রে ও উহার

বিধি নাই। তখন পুনঃ পুনঃ উহাকে প্রত্যাহার করিতে চেষ্টা করিবে। তাহাতেও যদি উহা খাইতে তোমার ইচ্ছা বলবতী হয় তবে তাহা খাইবে ; দেখিবে অনেক সময় উহাতে শরীর বেশ সুস্থ বোধ হইবে, আর যদি এই পরীক্ষা করিবার সময় বা সুযোগ না পাও তবে খুব আকাঙ্ক্ষা হইলে উহা খাইবে। তাহাতে যে ফলই হউক না কেন, একটা না একটা অভিজ্ঞতা তোমার লাভ হইবেই। এইরূপ নিজের প্রয়োজন নিজেই বুঝিবে। নিজের প্রকৃত প্রয়োজন আমরা অনেক সময় বুঝিতে পারিনা বলিয়াই শাস্ত্রকারগণ মোটামুটি কতকগুলি নিয়ম করিয়া দিয়াছেন। আবার অনেক অবস্থায়, আমাদিগকে বাধ্য হইয়া প্রবৃত্তির বিরুদ্ধ জিনিষ খাইতে হয়। তখন উপযুক্তরূপ ক্রিয়া করিয়া খাদ্যজনিত দোষ নষ্ট না করিলে পীড়াক্রান্ত হইবার বিশেষ সম্ভাবনা।

একাদশী প্রভৃতি দিনে অনাহারে থাকিলে ধর্ম্ম হইবে, এই বিশ্বাসে কষ্ট স্বীকার করিয়া উপবাস করিবে না। যদি উপবাসে কষ্ট না হয়, তবে নিতান্ত আবশ্যক হইলে উহা করিতে পার। কিন্তু শরীর ক্ষীণ করিয়া কষ্টের সহিত উহা করিবে না। উপবাস দিনে ভাত না খাইয়া কিছুকাল পাকস্থলীকে বিশ্রাম দিয়া অন্য দ্রব্য আহারের যে প্রথা আছে তাহা তোমাদের পক্ষে মন্দ নয়। পীড়িত হইলে উপবাস বিধেয় হইতে পারে। দিনরাত্রের মধ্যে কেবলমাত্র একবার ভোজনও নিষিদ্ধ। কিন্তু তা বলিয়া ক্ষুধা না পাইলে দুবার খাইবেনা।

আহার করিবার অব্যবহিত পরে বা অত্যন্ত ক্ষুধার সময় যোগক্রিয়া করা কর্ত্তব্য নহে। যখন আহার করিবে তখন দেখিবে যে তোমার দক্ষিণ নাসা দিয়া বায়ুবেগে বহিতেছে কিনা। আহারের পূর্ব্বে বা পরে বাম নাসারন্ধ্র দিয়া বায়ুবেগে বহিতে থাকিলে, বাম কাত্ হইয়া বাম.বগলে বালিশ দ্বারা চাপ্ দিয়া কিছুকাল থাকিবে। তখন দেখিবে যে দক্ষিণ নাসারন্ধ্র দিয়া বায়ু বেগে বহিতে থাকিবে। অথবা আহারের সময় বামহাটু দ্বারা বামবগলে চাপ দিয়া বসিলেও দক্ষিণ নাসায় বেগে বায়ু বহিবে। খাবার পরে সুখাসনে বসিয়া কিছুকাল পেটে হাত বুলাইয়া চিন্তা করিবে যেন পেটের মধ্যে অগ্নিতে খাদ্য সকল দগ্ধ করিতেছে।

সমস্ত ধর্ম্ম সংস্কার পালন করিবে। ব্রহ্ম-জ্ঞান প্রতিষ্ঠা হইবার পূর্ব্বে সংস্কার ছাড়িলে মানব অকালে পল্লবহীন তরুর মত হয়। বৃক্ষ যথাসময়ে পরিপক্ক পত্র ত্যাগ করিয়া নূতন শ্রী ধারণ করে।. অকালে সব পাতা ছিঁড়িলে গাছ বাঁচান দায়। গুরুশক্তি পাইয়া তুমি মুক্তিমার্গে আরোহণ করিয়াছ মাত্র, কিন্তু মুক্ত হইতে সময় লাগিবে।

৩। কর্ম্ম বিধি।

গুরুশক্তি পাইয়া নিজকে নিষ্ক্রিয় মনে করিও না। গুরুর আদেশমত তোমাকে কর্ম্ম করিতে হইবে। তোমার কর্ম্ম দ্বিবিধ, যোগ কর্ম্ম ও সাংসারিক কর্ম্ম। যোগকর্ম্ম পূর্ব্ব নির্দ্দেশমত করিবে। আর সাংসারিক কর্ম্ম গুরুশক্তি করাইতেছেন ভাবিয়া অনাশক্তভাবে সম্পন্ন করিবে। যেহেতু শ্রীমদ্ ভগবদ্ গীতাতে উক্ত হইয়াছে :—

অনাশ্রিতঃ কর্ম্মফলং কার্য্যং কর্ম্ম করোতি যঃ।
স সন্ন্যাসী চ যোগী চ ন নিরগ্নি র্ন চাক্রিয়ঃ॥

অর্থ—কর্ম্মফলে বাসনা না রাখিয়া যে কর্ত্তব্য বোধে কর্ম্ম করে, সেই সন্ন্যাসী এবং সেই যোগী, কিন্তু অগ্নিহোত্রাদি বেদ বিহিত কর্ম্ম ও সাংসারিক কর্ম্ম ত্যাগ করিলেই সন্ন্যাসী বা যোগী হয় না।

সকলের কর্ম্ম ত্যাগ করা ভগবানের ইচ্ছার বিরুদ্ধ। কেননা সকলেই সন্ন্যাসী হইলে ভগবানের লীলা থাকে কৈ? বিহিত সকল কর্ম্মই ঐকান্তিকতার সহিত অনুষ্ঠিত হইলে বিশেষ শিক্ষা প্রদান করিয়া থাকে। কাজেই উহা ত্যাগ করা বিধেয় নহে। তাই যোগী যাজ্ঞবল্ক্য বলিয়াছেন :—

বিধ্যুক্তং কর্ম্ম কর্ত্তব্যং ব্রহ্মবিদ্ভিশ্চ নিত্যশঃ।
প্রয়োগকালে যোগানাং দুঃখমিত্যেব যস্ত্যজেৎ॥

কর্ম্মানি তস্য নিলয়ো নিরয়ঃ পরিকীর্ত্তিতঃ।
ন দেহিনা যতঃ শক্যং ত্যক্তুং কর্ম্মাণ্যশেষতঃ ॥
তস্মাদামরনাদ্ বৈধং কর্ত্তব্যং যোগিনা সদা।
ত্বঞ্চৈব সংত্যজন্ গার্গি বৈধং কর্ম্ম সমাচর।
যোগেন পরমাত্মানং যুঞ্জংস্ত্যজ কলেবরং ॥

অর্থ—হে গার্গি, ব্রহ্মবিদ্‌গণেরও বিহিত কর্ম্মানুষ্ঠান করা কর্ত্তব্য। যে যোগী যোগ সাধন অবস্থায় দুঃখ বোধে বিহিত কর্ম্ম সকল ত্যাগ করে, নরকে তাহার স্থান হয়। যখন দেহধারী হইয়া কোন প্রাণীই নিঃশেষে কর্ম্ম পরিত্যাগ করিতে পারে না, তখন সকলেরই মৃত্যু পর্য্যন্ত সর্ব্বদা বৈধ কার্য্যানুষ্ঠান করা কর্ত্তব্য, হে গার্গি, অতএব তুমিও অপর কর্ম্ম সকল ত্যাগ করিয়া বৈধ-কর্ম্মের অনুষ্ঠানে রত হও এবং যোগ দ্বারা আত্মাকে পরমাত্মাতে যুক্ত করিয়া শরীর ত্যাগ কর।

এই ক্রিয়া গৃহীর পক্ষে বিশেষ প্রশস্ত ও উপযোগী। ঘরে বসিয়া সুখাদ্যাদি খাইয়া যোগ ক্রিয়া করাই শ্রেয়স্কর, নতুবা গাছ তলায় ঘুরিয়া ফল মূল আহার করতঃ একাজ করা যায় না। কেননা যোগানুষ্ঠান করিতে যে যে বিষয়ের আবশ্যক তাহা গৃহে না থাকিলে পাওয়া যায় না, এবং সাংসারিক কর্ম্মের মধ্যে না থাকিলে জ্ঞান পরিপক্কতা ও পূর্ণতা লাভ করেনা।

শিব সংহিতায় গৃহস্থের জন্য যোগের ব্যবস্থা দেওয়া হইয়াছে :—

ক্রিয়া যুক্তস্য সিদ্ধিঃস্যাদক্রিয়স্য কথম্ ভবেৎ।
তস্মাৎ ক্রিয়া বিধানেন কর্ত্তব্য যোগি-পুঙ্গবৈঃ॥
যদৃচ্ছা লাভ সন্তুষ্টঃ সন্ত্যক্তান্তর সঙ্গকঃ।
গৃহস্থঃ সকলাশেষো মুক্তঃস্যাদ্ যোগ সাধনে॥
গৃহস্থানাং ভবেৎ সিদ্ধিরীশ্বরাণাং জপেন বৈ।
যোগক্রিয়াভিযুক্তনাং তস্মাৎ সংযততে গৃহী॥

গেহেস্থিত্বা পুত্র দারাদি পূর্ণঃ
সঙ্গংত্যক্তা চান্তরে যোগমার্গে।
সিদ্ধেশ্চিহ্নং বীক্ষ্য পশ্চাদ্ গৃহস্থঃ
ক্রীড়েৎ সো বৈ সম্মতং সাধয়িত্বা॥

অর্থ—ক্রিয়া করিলেই সিদ্ধিলাভ হয়। ক্রিয়া না করিলে কদাচ সিদ্ধিলাভ হয় না। অতএব যথা বিধানে ক্রিয়া করা যোগীদিগের কর্ত্তব্য। যে ব্যক্তি যদৃচ্ছালাভে সন্তুষ্ট, গৃহস্থ, অথচ অনাশক্ত ভাবে গৃহস্থোচিত কর্ম্ম করে, সেই ব্যক্তিই যোগ সাধন দ্বারা (দুঃখ হইতে) মুক্ত হয়। গৃহস্থের পক্ষেই সর্ব্বরূপ কর্ম্ম করিয়া নিঃশেষক্রিয় হওয়া সম্ভব। বিষয়ের মধ্যে থাকিয়াও গৃহী ব্যক্তি যোগক্রিয়া ও ভগবচ্চিন্তা দ্বারা সিদ্ধিলাভ করিয়া থাকে, সুতরাং গৃহস্থ ব্যক্তি যোগ সাধনে যত্নবান হইবে।

গৃহস্থ গৃহে থাকিয়া স্ত্রী পুত্রাদি দ্বারা পরিবৃত হইয়া যোগ ক্রিয়ায় প্রবৃত্ত হইবে, কিন্তু তাহাদিগের প্রতি অত্যাসক্ত হইয়া লক্ষ্য ভ্রষ্ট হইবেনা। পশ্চাৎ শিবোক্ত মত (যথা বিধানে যোগ) সাধন করিয়া সিদ্ধিলাভ করতঃ আনন্দানুভব করিতে থাকিবে।

পাঠ্যাবস্থায় তোমরা পড়ার দিকেই বিশেষ মন দিবে তখন কেবল তোমাদের মনের ও শরীরে গ্লানি দূর করিয়া উহাদের শক্তি বৃদ্ধির জন্য এই যোগ ক্রিয়ার অনুষ্ঠান করিবে। সেই সময়ে যোগের ও ধর্ম্মের তত্ত্বানুসন্ধানে বেশী সময় ক্ষেপণ করিবে না।

বালকের ন্যায় সরল হইতে হইবে। লোকে তোমাকে হয়ত বোকা বলিবে; কিন্তু তাহা অগ্রাহ্য করিয়া তুমি আত্মবিশ্বাসে বলীয়ান হইবে। মনে রাখিও ঘোর সংসারী লোক হইতে তোমার উদ্দেশ্য ভিন্ন। তাই পদে পদে তোমাকে লাঞ্ছিত ও লজ্জিত হইতে হইবে। গুরু শক্তি পাইয়া তৎক্ষণাৎ আপনাকে কৃতার্থ বলিয়া বিবেচনা করিবেনা। অহঙ্কারই পতনের মুল। তোমার কর্ম্মের উদ্দেশ্য—লোকের হিত সাধন ও ব্রহ্মপ্রাপ্তি অর্থাৎ চির-শান্তি। যোগকর্ম্ম দ্বারা তোমার অনেক আশ্চর্য্যজনক শক্তি জন্মিবে। কিন্তু তাহাতে মগ্ন হইয়া লক্ষ্য ভ্রষ্ট হইও না।

দুরশ্রুতির্দূরদৃষ্টিঃ ক্ষণাদ্দূরাগমস্তথা।
বাক্‌সিদ্ধিঃ কামরূপত্বমদৃশকরণী তথা॥
মলমূত্র প্রলেপেন লোহাদেঃ স্বর্ণতা ভবেৎ।
খে গতিস্তস্য জায়তে সন্ততাভ্যাস যোগতঃ॥
সদাবুদ্ধিমতা ভাব্যং যোগিনা যোগ সিদ্ধয়ে।
এতে বিঘ্না মহাসিদ্ধের্ণরমেত্তেষু বুদ্ধিমান্॥

যোগতত্ত্বোপনিষৎ।

অর্থ—যোগের দ্বারা যোগীদিগের এমন সকল বিভূতি জন্মে যে, যোগী ইচ্ছা করিলে বহুদূরের এমন কি পৃথিবীর অপর প্রান্তস্থ লোকের কথা শুনিতে পান, অপর প্রান্তস্থ বস্তু দেখিতে পান এবং অপর প্রান্ত হইতে ক্ষণকাল মধ্যে আগমন করিতে সক্ষম হন; তাঁহার বাক্য-সিদ্ধি হয় অর্থাৎ তিনি যাহাকে যাহা বলেন তাহাই হয়। নানা রূপ ধারণে সমর্থ হন অর্থাৎ যখন যে আকৃতি বিশিষ্ট (যেমন পশু, পক্ষী, কীট, পতঙ্গ প্রভৃতি) হইতে ইচ্ছা করেন, তাহাই হইতে পারেন। বহুলোকের মধ্যে থাকিয়াও নিজ দেহকে সকলের অদৃশ্য করিতে পারেন। বাহ্য প্রস্রাবের দ্বারা লৌহকে স্বুবর্ণ করিতে পারেন এবং আকাশ গমনে সমর্থ হন। অবশ্য লৌকিক দৃষ্টিতে এগুলি খুব বৃহৎ ঐশ্বর্য্য হইলেও সাধকের পক্ষে অত্যন্ত ক্ষতি জনক। কেননা এই বিভূতিগুলি আত্ম স্যাক্ষাৎকার রূপ মহাসিদ্ধির প্রতিবন্ধক (তুমি যত ঐশ্বর্য্যই লাভ করনা কেন এক মাত্র ব্রহ্ম-জ্ঞান ব্যতীত কিছুতেই তোমাকে প্রকৃত শান্তি দিতে পারিবেনা) অতএব যাহারা প্রকৃত শান্তি পাইতে ইচ্ছুক, সেই সকল বুদ্ধিমান ব্যক্তি কখনও কোন বিভূতি দেখিয়া মত্ত হইবেনা। বরং মহাসিদ্ধির প্রতিবন্ধক জ্ঞানে তাহাকে তৎক্ষনাৎ পরিত্যাগ করিবে।

তদ্বৈরাগ্যাৎ দোষ বীজক্ষয়ে কৈবল্যম্ ॥

—পাতঞ্জল যোগসূত্রম ॥

অর্থ—(সমস্ত জ্ঞাত হইবার ও সকলের উপর প্রভুত্ব করিবার

শক্তি পাইয়াও) তাহাতে যখন বৈরাগ্য জন্মিবে, তখনই মুক্তি (অর্থাৎ সমস্ত দুঃখের নিবৃত্তি ও চিব শান্তিলাভ) এই শক্তিগুলি কেবল ব্রহ্ম প্রাপ্তির সোপান ও বিশ্বাসের ভূমি।

অন্ততঃ তিন বৎসর কাল নিয়মিতরূপ ক্রিয়া করতঃ যথোচিত শক্তি সম্পন্ন না হইয়া গুরুদেবের আদেশ ব্যতীত কাহারও রোগ দূর করিবার জন্য ইচ্ছাশক্তি প্রয়োগ করিবে না অথবা গুরু হইয়া কাহারও কুণ্ডলিনী শক্তি জাগ্রত করিতে চেষ্টা করিবে না ইহাতে নিজের অনিষ্ট হইবার বিশেষ সম্ভাবনা। নিরাশ ভাব ও দুঃখ উপস্থিত হইলে গুরুদত্ত মন্ত্র বা লক্ষ্য একাগ্র চিত্তে ধ্যান করিবে এবং কিছুক্ষণ ইচ্ছা করিয়াও ক্রিয়ায় প্রবৃত্ত হইবে, তবেই উহা দূর হইবে। মনে রাখিও তিনিই আদর্শ পুরুষ, যিনি যোগক্রিয়া ঈশ্বর আরাধনা এবং অনাসক্ত ভাবে সংসারের কার্য্য সম্পাদন করেন। মোট কথা উৎসাহের সহিত নির্লিপ্তভাবে সমস্ত কার্য্য করিয়া যাও, দেখিবে অচিরেই চির সুখ শান্তির পথ অবলম্বন করিতে পারিবে। অবসর সময়ে গুরুগীতা, যোগশাস্ত্র রামায়ণ, মহাভারত, শ্রীমদ্ভগ্দগীতা, যোগবাশিষ্ঠ রামায়ণ, পাতঞ্জল দর্শন, উপনিষদ প্রভৃতি সদগ্রন্থ উন্নতির ক্রম অনুসারে পর পর পাঠ করিবে। শিব সংহিতা ও ঘেরণ্ড সংহিতা প্রায়ই পড়িবে। কারণ যখনই দেখিবে উহার কথা তোমার ক্রিয়ার সহিত মিলে তখনই বেশ আনন্দ পাইবে। অথচ বিষয় গুলি জানা থাকিলে শীঘ্র অগ্রসর হওয়া যায়।

৪। যোগ সিদ্ধির উপায়

ফলিষ্যতীতি বিশ্বাসঃ সিদ্ধেঃ প্রথম লক্ষণম্।
দ্বিতীয়ং শ্রদ্ধয়া যুক্তং তৃতীয়ং গুরু পূজনম্॥
চতুর্থং সমতাভাবঃ পঞ্চমেন্দ্রিয় নিগ্রহঃ।
ষষ্ঠঞ্চ প্রমিতাহারঃ সপ্তমং নৈব বিদ্যতে॥

শিব সংহিতা॥

অর্থ—এই যে কাজ করিতেছি ইহাতে নিশ্চয়ই ফল লাভ হইবে, এইরূপ বিশ্বাস থাকিলে নিশ্চয়ই সিদ্ধিপ্রাপ্তি হয়। সুতরাং এই বিশ্বাসই সিদ্ধির প্রথম লক্ষণ। সিদ্ধির দ্বিতীয় লক্ষণ শ্রদ্ধা (অর্থাৎ গুরু ও বেদান্তাদি শাস্ত্রবাক্যে বিশ্বাস) তৃতীয় লক্ষণ গুরু পূজা (অর্থাৎ গুরুর প্রতি ঐকান্তিক ভক্তি ও তাঁহার আদেশ পালন) চতুর্থ লক্ষণ সমতাভাব (অর্থাৎ কাহারও প্রতি কোন বিদ্বেষ ভাব না রাখা)। পঞ্চম লক্ষণ ইন্দ্রিয় জয় (অর্থাৎ উপস্থ, চক্ষু প্রভৃতি ইন্দ্রিয় সমূহকে বিনষ্ট না করিয়া বশে রাখা), ষষ্ঠ লক্ষণ পরিমিত ভোজন এই সকল ব্যতীত যোগ সিদ্ধির সপ্তম লক্ষণ আর কিছুই নাই।

যম নিয়মাসন প্রাণায়াম প্রত্যাহার,
ধারণা ধ্যান সমাধয়োঽষ্টাবঙ্গানি॥

অর্থ—যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা,

ধ্যান ও সমাধি এই আটটি যোগের অঙ্গ। ইহার মধ্যে তোমাকে যম ও নিয়ম পালন করিবার জন্য যথা সাধ্য চেষ্টা করিতে হইবে। অন্যগুলি আপনাআপনি আসিবে। অবশ্য ক্রিয়া করিতে করিতে এই যম-নিয়মও তোমার সহজ লভ্য হইবে।

যম শব্দে অহিংসা, সত্য, অচৌর্য্য, ব্রহ্মচর্য্য ও অপরিগ্রহ বুঝায়, তন্মধ্যে কোনও প্রাণীকে বৃথা বধ করার বা কষ্ট দেওয়ার অনিচ্ছাকে অহিংসা বলে (উন্নতি লাভ করিলে কোনরূপ হিংসা করিতে ইচ্ছা হইবে না)। যাহা প্রকৃত কথা তাহা অকপটে বলার নাম সত্য। কিন্তু গৃহীর পক্ষে যে স্থলে সত্য কথনে অন্যের অনিষ্ট হয়, সেস্থলে মৌন হইয়া থাকা উচিত কিন্তু মিথ্যা বলা কোন মতে বিধেয় নহে। অন্যের বস্তু অন্যায় পূর্ব্বক গ্রহণ না করা বা বিনা অনুমতিতে গ্রহণ না করাকে অস্তেয় বা অচৌর্য্য বলে।

কামভাবে স্ত্রীলোক দর্শন, স্পর্শন তাহার সঙ্গে আলাপন তাহার বিষয় কীর্ত্তন ও স্মরন, স্ত্রী সহবাস প্রভৃতির বিসর্জ্জনকে ব্রহ্মচর্য্য বলে। কিন্তু গৃহীর পক্ষে মাত্র ঋতুকালে শাস্ত্রানুসারে স্ত্রী সহবাসে এবং লালসাহীন হইয়া দর্শন প্রভৃতিতে ব্রহ্মচর্য্যের হানি হয় না। কোন দান গ্রহণ না করাকে অপরিগ্রহ কহে। কিন্তু অনাশক্ত ভাবে যদি অর্থ গ্রহণ করিয়া পরের উপকারার্থে অথবা অনন্যোপায় হইয়া দেহ রক্ষার জন্য ব্যয় করা হয়, তবে তাহাতে বিশেষ কোন দোষ নাই। মোট

কথা, সাধন করিতে করিতে যখন ব্রহ্মানন্দ সুখ স্বতঃ হৃদয়ে জাগিবে তখন অন্যের নিকট হইতে গ্রহণ বা যাচ্ঞা আপনা আপনিই তিরোহিত হইবে।

শৌচ, সন্তোষ, তপঃ, স্বাধ্যায় ও ঈশ্বর প্রণিধানকে নিয়ম বলে। তন্মধ্যে স্নানাদি দ্বারা যথা শাস্ত্র বাহ্যিক পরিচ্ছন্নতা এবং শাস্ত্রানুমোদিত খাদ্যাদি দ্বারা আভ্যন্তরিক নির্ম্মলতাকে শৌচ কহে। নিজের চেষ্টা দ্বারা যাহা পাওয়া যায় তাহাতে সন্তুষ্ট থাকাকে সন্তোষ কহে। দেবতা, দ্বিজ, গুরু ও জ্ঞানী ব্যক্তির প্রতি সম্মান প্রদর্শন, অনুদ্বেগকর সত্য, প্রিয় ও হিতকর বাক্য কথন, মনের প্রসন্নতা, নম্রতা, নিষিদ্ধ বিষয় চিন্তা না করা, মনঃ সংযম এবং সদ্বিষয়ের ইচ্ছাকে তপঃ কহে। ধর্ম্ম গ্রন্থ পাঠ ও ইষ্টমন্ত্র বা প্রণব জপকে স্বাধ্যায় কহে। সর্ববিষয়ে ভগবানে নির্ভরতার নাম ঈশ্বর প্রণিধান। এই যম, নিয়ম ইত্যাদি সাধন পরস্পর পরস্পরের অপেক্ষা করে। সাধন সিদ্ধ হইলেই যম, নিয়ম ইত্যাদি পূর্ণতা প্রাপ্ত হয়; কিন্তু সাধনের সঙ্গে যথাসাধ্য ইহাদের অনুষ্ঠান করিলে, সাধনের ফল শীঘ্র পাওয়া যায়।

৫। যোগ বিঘ্ন।

সকলের সুবিধার জন্য শিব সংহিতার ৫ম পটল উদ্ধৃত করিয়া দেওয়া হইল :—

(দেবীর প্রশ্নে যোগ বিঘ্ন বর্ণন।)

শ্রীদেব্যুবাচ—ব্রূহি মে বাক্যমীশান পরমার্থধিযং প্রতি। যে বিঘ্না সন্তি লোকানাং চেন্ময়ি প্রেম শঙ্কর ॥১॥ (ভোগরূপ বিঘ্ন) শ্রীঈশ্বর উবাচ। শৃণু দেবী প্রবক্ষ্যামি যথা বিঘ্নাঃ স্থিতাঃ সদা। মুক্তিং প্রতি নরাণাঞ্চ ভোগঃ পরম বন্ধকঃ ॥২॥ নারী শয্যাসনং বস্ত্রং ধনমস্য বিড়ম্বনম্। তাম্বূলং ভক্ষ্য-যানানি রাজ্যৈশ্বর্য্য বিভূতয়ঃ ॥৩॥ হেম রৌপ্যং তথা তাম্রং রত্নঞ্চাগুরু-ধেনবঃ। পাণ্ডিত্যং বেদশাস্ত্রাণি নৃত্যং গীতং বিভূষণম্ ॥৪॥ বংশী বীণা মৃদঙ্গশ্চ গজেন্দ্রশ্চাশ্ববাহনম্ ॥৫॥

অর্থ—শ্রীদেবী কহিলেন, হে ঈশান ! হে শঙ্কর ! আমার প্রতি যদি আপনার প্রীতি থাকে, তাহা হইলে পরমার্থ জ্ঞান বিষয়ে মনুষ্যের যে সকল বিঘ্ন ঘটিতে পারে, তাহা আমার নিকট বলুন।১। শ্রীঈশ্বর কহিলেন, হে দেবী ! মোক্ষলাভ বিষয়ে মনুষ্যের যে সমস্ত বিঘ্ন সর্ব্বদা উপস্থিত হয়, তাহা বলিতেছি, অবধান কর। এই বিঘ্ন সমুদায়ের মধ্যে সম্ভোগই মুক্তি পথের প্রধান কণ্টক স্বরূপ ॥২॥

দারাপত্যানি বিষয়া বিঘ্না এতে প্রকীর্ত্তিতাঃ। ভোগরূপা ইমে বিঘ্না ধর্ম্মরূপানিমান্ শৃণু॥ ৬॥ (ধর্ম্মরূপ বিঘ্ন) স্নানং পূজাতিথির্হোমস্তথা সৌখ্যময়ীস্থিতিঃ। ব্রতোপবাস নিয়মা মৌনমিন্দ্রিয়নিগ্রহঃ॥৭॥ ধ্যেয়ো ধ্যানং তথা মন্ত্রো দানং খ্যাতির্দ্দিশাসু চ। বাপীকূপতড়াগাদি প্রাসাদারাম কল্পনা॥৮॥ যজ্ঞং চান্দ্রায়ণং কৃচ্ছ্রং তীর্থানি বিষয়ানিচ। দৃশ্যন্তে চ

নারী সম্ভোগ, উত্তম শয্যা, মনোরম আসন, রমনীয় বস্ত্র ও ধন সঞ্চয়; এতৎ সমুদায় মুক্তি পথের বিড়ম্বনা স্বরূপ, তাম্বুল, ভক্ষ্য-ভোজ্যাদি, যান (শকট শিবিকাদি), রাজ্য ঐশ্বর্য্য (প্রভুত্ব) বিভূতি, সুবর্ণ, রৌপ্য, তাম্র, রত্ন, গন্ধদ্রব্য, ধেনু, পাণ্ডিত্য, বেদ পাঠাদি, নৃত্য, গীত, অলঙ্কার, বংশী, বীণা, মৃদঙ্গাদি (দ্বারা সঙ্গীতে অত্যাসক্তি), মাতঙ্গ, তুরঙ্গ, উষ্ট্র প্রভৃতি বাহন, স্ত্রীপুত্র প্রভৃতি সংসার, বিষয় কার্য্য এতৎ সমুদায় মুক্তি পথেব ভোগরূপ বিঘ্ন বলিয়া নিরুপিত আছে। অতঃপর ধর্ম্মরূপ বিঘ্ন শ্রবণ কর।৩—৬। প্রাতঃ স্নানাদি বেদ বিহিত স্নান, পূজাধিক্য, নিয়ত অতিথি সেবা, হোম, সৌখ্যময়ী স্থিতি—(অর্থাৎ বিলাসিতা, ব্রত, উপবাস), নিয়ম, ধারণ, মৌন (বাগিন্দ্রিয়নিগ্রহ), ইন্দ্রিয় —নিগ্রহ, ধ্যেয়তা, স্থূলধ্যান, মন্ত্র জপাদি, দান, সর্ব্বত্র খ্যাতি, বাপী, কূপ, তড়াগ, সরোবর, প্রাসাদ, উদ্যান, কেলি, মণ্ডপ,

ইমে বিঘ্না ধর্ম্মরূপেণ সংস্থিতাঃ ॥৯॥ (জ্ঞানরূপ বিঘ্ন) যস্তু বিঘ্নং ভবেজ্ জ্ঞানং কথয়ামি বরাননে। গোমুখ্যাদ্যাসনং কৃত্বা ধৌতী প্রক্ষালনং বসেৎ ॥ ১০ ॥ নাড়ীসঞ্চারবিজ্ঞানং প্রত্যাহার নিরোধনম্। কুক্ষি-সঞ্চালনং ক্ষীর প্রবেশ ইন্দ্রিয়াধ্বনা ॥১১॥ (ভোজনরূপ বিঘ্ন) নাড়ী কর্ম্মাণি কল্যাণি ভোজনং শ্রূয়তাং মম ॥১২॥ নব ধাতুরসং ছিন্ধি ঘণ্টিকা স্তাড়য়েৎপুনঃ

প্রভৃতি নির্ম্মাণ, যজ্ঞ, চান্দ্রায়ণ ব্রত, কৃচ্ছ্র ব্রত, তীর্থ পর্য্যটন ও বিষয়-পর্য্যবেক্ষণ, এতৎ সমুদায় ধর্ম্মবিঘ্নরূপে বিরাজমান আছে। ৭—৯।

হে বরাননে! মোক্ষ বিষয়ে যে সমস্ত জ্ঞানরূপ বিঘ্ন সঞ্চারিত হয়, তাহাও বলিতেছি। গোমুখাসন প্রভৃতি যে সকল আসন করিয়া ধৌতীযোগ দ্বারা নাড়ী প্রক্ষালনে প্রবৃত্ত হওয়া, নাড়ী-সঞ্চার বিজ্ঞান অর্থাৎ দ্বিসপ্ততি সহস্র নাড়ীর মধ্যে কোথায় কোন্ নাড়ী আছে কেবল তাহারই অনুসন্ধান, প্রত্যাহার করিবার উদ্দেশ্যে চক্ষু, কর্ণ প্রভৃতি ইন্দ্রিয়কে বলপূর্ব্বক নিরোধ করা ও লৌহশৃঙ্খল দ্বারা উপস্থ বন্ধন বা লৌহকণ্টকাদি দ্বারা চক্ষু বা উপস্থ বিদ্ধকরণ প্রভৃতি উৎকট কর্ম্ম, বায়ু চালনার উদ্দেশ্যে কুক্ষি-সঞ্চালন, উপস্থাদি দ্বারা দুগ্ধ পান ও নাড়ীকর্ম্ম

॥১৩॥ (এককালে সমাধির উপায়) এক কালং সমাধিঃ স্যা লিঙ্গ-ভূতামিদং শৃণু। সঙ্গমং গচ্ছ সাধূনাং সঙ্কোচং ভজ দুর্জ্জনাৎ॥ প্রবেশে নির্গমে বায়োগুর্ুরুলক্ষ্যং বিলোকয়েৎ ॥১৪॥ পিণ্ডস্থং রূপ সংস্থঞ্চ রূপস্থং রূপ বর্জ্জিতম্। ব্রহ্মৈতস্মিন্মৃতাবস্থা হৃদয়ঞ্চ প্রশাম্যতি ॥১৫॥ ইত্যেতে কথিতা বিঘ্না জ্ঞানরূপে ব্যবস্থিতঃ ॥১৬।

অর্থাৎ বায়ুদ্বারা কেবলই নাড়ী ধৌতকরণ, এতৎ সমুদায় জ্ঞান-রূপ বিঘ্ন।১০—১১। হে কল্যাণি! অধুনা ভোজনরূপ বিঘ্ন বলিতেছি, শ্রবণ কর। যাহাতে দেহে নূতন রসের সঞ্চার হয়, এইরূপ বস্তু ভোজন ত্যাগ করিবে অর্থাৎ রস বৃদ্ধিকর বস্তু বিঘ্ন স্বরূপ; কেননা তদ্দ্বারা জিহ্বামূল স্ফীত হয় ও তাহাতে বেদনা অনুভব হইয়া থাকে সুতরাং যোগ সাধনে ব্যাঘাত ঘটে। ১২—১৩। অধুনা কি উপায়ে এককালে সমাধি হয়, তাহার বীজ অর্থাৎ মূল হেতু বলিতেছি, শ্রবণ কর। দুর্জ্জন সংসর্গে বিরত হও; বায়ুর প্রবেশ ও নির্গমকালে গুরুপদিষ্ট লক্ষ্যে দৃষ্টি রাখ।১৪। যিনি পিণ্ডস্থ অর্থাৎ দেহস্থ, যিনি রূপের আধার; যিনি রূপে অবস্থান করিতেছেন, অথচ রূপহীন, তিনিই ব্রহ্ম তাঁহাতে অবস্থান করাই মরণাবস্থা সমাধি; এই অবস্থাতেই হৃদয় প্রশান্ত হয়, (ইহাই গুরূপদিষ্ট লক্ষ্য)।১৫। এই আমি ত্বৎ-সকাশে জ্ঞানরূপ বিঘ্ন বলিলাম।১৬।

ব্যাধিস্ত্যান-সংশয়-প্রমাদালস্যাবিরতি ভ্রান্তি দর্শনালব্ধ ভূমিকত্বান-বস্থিতত্বানি চিত্ত বিক্ষেপাস্তেঽন্তরায়াঃ। (পাতঞ্জল যোগসূত্রম্।)

অর্থ—নানা রোগ, মনের জড়তা, নানা সন্দেহ, উদাসীন ভাব, আলস্য, চঞ্চলতা, মিথ্যাদর্শন, শ্রবণ প্রভৃতি একাগ্রতার অভাব, এক অবস্থা লাভ হইলেও তাহা হইতে পতিত হওয়া, বাসস্থানের পুনঃ পুনঃ পরিবর্ত্তন এই বিঘ্নগুলি যোগারম্ভের সময় সাধকের নিকট আসিয়া থাকে।

এই অন্তরায়গুলি উপস্থিত হইলে নিরাশ হইও না, বরং উৎসাহী হইও। এই অন্তরায় আগমনের অনেক রহস্য আছে। এই রহস্যও কিছু অগ্রসর হইলেই বুঝিতে পারিবে। তখন দেখিবে যাহা তোমার অন্তরায় ছিল তাহাই তোমার উপকার করিয়াছে। আর এখানে মনে রাখিও, কোন কোন ক্রিয়া প্রথমে হইয়া আর নাও হইতে পারে বা অনেক পরেও আবার আসিতে পারে। তাহাতে মনে করিওনা তুমি অধঃপতিত হইয়াছ, তোমার শরীর ও মন গঠন সম্বন্ধে যখন যেরূপ ক্রিয়ার আবশ্যক, তোমার অন্তর্গুরু তাহাই তোমাতে বিকাশ করিবেন। কেবল দেখিবে ক্রিয়া করিয়া শান্তি পাও কিনা। সর্ব্বদা শান্তিহারা হইলেই অধঃপতন মনে করিবে।

আমি গুরুশক্তি পাইয়া কৃতার্থ হইয়াছি, এই ভাব পোষণ করাও বিঘ্ন স্বরূপ। চির নির্ম্মল শান্তি পাইবার পূর্ব্বে কৃতার্থতা কোথায়?

নিয়মিত রূপ প্রাতঃস্নান করিবেনা। কিন্তু কোন কার্য্য বশতঃ আবশ্যক হইলে প্রাতঃস্নান করিতে বাধা নাই। অন্যের অনুরোধে, অনিচ্ছায় বা যশের প্রত্যাশায় নৃত্যগীতাদি করিবেনা। যখন স্বভাবতঃ গান বাগু করিতে ইচ্ছা হইবে তখনই উহা বিধেয়। কিন্তু সর্ব্বদা উহাতে মত্ত হইয়া থাকিও না। কর্ত্তব্য কার্য্য সুচারু রূপে সম্পন্ন করিতে চেষ্টা কর। তাহাতেই লোকে তোমার বিভূতি দেখিয়া আশ্চর্য্যান্বিত হইবে। কেবল নানাবিধ আসন মুদ্রা করিবার ইচ্ছা যোগ বিঘ্ন স্বরূপ জানিবে। স্ত্রীসঙ্গম শাস্ত্র মতে করিতে পার; তবে উহা যত কমান যায় ততই ভাল। শিব সংহিতায় উক্ত হইয়াছে ঃ—

মরণং বিন্দুপাতেন জীবনং বিন্দু ধারণাৎ।
তস্ম ৎ সর্ব্বপ্রযত্নেন কর্ত্তব্যং বিন্দু ধারণম্॥

অর্থ—বিন্দু অর্থাৎ রেতস্খলনই মৃত্যুর কারণ এবং উহা রক্ষাই জীবন রক্ষার উপায়। সুতরাং সর্ব্ব প্রযত্নে উহা রক্ষা করিতে চেষ্টা করিবে। এখানে মনে রাখিবে যে বিন্দু রেতের সারাংশ। অতিরিক্ত মৈথুনেই ইহার ক্ষয হয়; তখন শরীর ও মন অত্যন্ত অবসন্ন হয়।

সস্ত্রীক গৃহস্থের শাস্ত্রানুমোদিত স্ত্রীসঙ্গমে বিশেষ কোন দোষ নাই।

ঋতাবৃক্ষৌ স্বদারেষু সঙ্গতি র্যা বিধানতঃ।
ব্রহ্মচর্য্যং তদেবোক্তং গৃহস্থাশ্রমবাসিনাম্।

অর্থ—নিজস্ত্রীর ঋতুকালে যথাশাস্ত্র তাহাতে গমন করাই গৃহীর ব্রহ্মচর্য্য বলিয়া কথিত।

মৈথুন সম্বন্ধে মোটামুটি এই বলিতেছি যে আত্মরতি লাভ হওয়ার পূর্ব্ব পর্য্যন্ত একান্ত পক্ষে প্রবৃত্তি দমন করিতে না পারিলে শাস্ত্রানুমোদিত মৈথুন করিতে বিশেষ বাধা নাই। কিন্তু ক্রমশঃ উহা ত্যাগের জন্য যথাসাধ্য চেষ্টা করিবে। অত্যধিক মৈথুন ও পরদার-রতি সর্ব্বদা পরিহার করিবে।

অতিরিক্ত কায়িক পরিশ্রম, বৃথা ভ্রমণ এবং অতিরিক্ত বাক্য-ব্যয় করিবেনা। তাস পাশা ইত্যাদি খেলায় মন দিবেনা। অতিরিক্ত অগ্নিসেবা করিবেনা ; তবে শৈত্যাধিক্য নিবারণের জন্য আবশ্যক বোধ করিলে উহা বিধেয়। যাহাদের পাক করিয়া খাইতে হয়, তাহাদের যাহাতে শরীরে অগ্নির উত্তাপ অধিক না লাগে তৎপ্রতি বিশেষ যত্নবান্ হইবে। বেগ হইলেই মলত্যাগ করিবে। নতুবা বেগরোধ করিলে অর্শ প্রভৃতি গুহ্য রোগ হওয়ার সম্ভাবনা। মূল শোধনের অভ্যাস থাকিলে যে অঙ্গুলী দ্বারা উহা করা হয়, তাহার নখ বড় থাকিলে গুহ্যনালে আঘাত লাগিয়া ঘা হইতে পারে। যখনই কোন বিঘ্ন উপস্থিত হইবে তখনই গুরুশক্তি স্মরণ করিয়া উচ্চৈঃস্বরে দীর্ঘ সময় ব্যাপিয়া প্রণব জপ করিবে।

প্রণবং প্রজপেৎ দীর্ঘং বিঘ্নানাং নাশ-হেতবে।

—শিবসংহিতা।

এখানে মনে রাখিবে যে পর্য্যন্ত এই ক্রিয়া দ্বারা আপনা আপনি প্রণব লাভ না হইবে, সে পর্য্যন্ত অভীষ্ট মন্ত্র মনে মনে জপ করিবে।

ব্যাধি উপস্থিত হইলে ক্রিয়া করিতে বসিয়া মনটা সেই ব্যাধির দিকে রাখিয়া ভাবনা করিবে যে "এই কর্ম্ম দ্বারা আমার ব্যাধি নিশ্চয়ই দূর হইবে" তখন এইরূপ ক্রিয়া হইবে যাহাতে তোমার রোগ সারিয়া যাইবে।

৬। সাধারণ বিধি

ল্যাঙ্গট বা কৌপিন পরিধান করিলে ভাল হয়, ক্রিয়া করিবার সময় উহা পরিয়া বা কাপড় আটিয়া বসাই দরকার। নিজের গামছা অন্যকে ব্যবহার করিতে দিবে না। এবং তুমি ও অন্যের গামছা ব্যবহার করিবে না। অন্যের ব্যবহৃত শয্যা বস্ত্রাদি যথাসাধ্য পরিহার করিতে চেষ্টা করিবে। একা এক বিছানায় শয়ন করিতে যত্নপর হইবে। অগত্যা সত্বগুণবিশিষ্ট ব্যক্তির সঙ্গে শয়ন করিতে পার। সর্ব্বদা সত্য কথা বলিবে। কারণ সত্য বলিতে বলিতে তোমার এইরূপ শক্তি জন্মিবে যে, তুমি যাহা বলিবে তাহাই সত্য হইবে এবং ফলিবে।

সত্য প্রতিষ্ঠায়াং ক্রিয়াফলাশ্রয়ত্বম্।

—পাতঞ্জল যোগসূত্রম্।

অর্থ—সত্য প্রতিষ্ঠা হইলেই লোকে ক্রিয়াফল আশ্রয় করে।

মিথ্যাকথা বা কপট ব্যবহারে তোমার ক্রিয়ার বিঘ্ন ঘটিবে। শেষে এই ফল ফলিবে যে, তুমি যোগভ্রষ্ট হইয়া গুরুদেবকে নিন্দা করিবে। সত্য ব্যবহারে প্রথমে তোমার অনিষ্ট হইতে পারে; কিন্তু সেই অনিষ্টের ফল অতি উপাদেয় ও ইষ্টপ্রদ। শাস্ত্রবাক্য সব সত্য ও অভ্রান্ত তাহা তুমি ক্রমে ক্রমে অনুভব করিয়া বুঝিবে। মনে করিওনা সত্যকথা বলিলে তুমি সর্ব্বস্বান্ত হইয়া কষ্ট পাইবে। ঈশ্বর সত্যরূপী, তাঁহাকে স্মরণ রাখিলে কখনই তোমার অনিষ্ট হইবে না।

যোগ সাধনের জন্য যতগুলি নিয়ম কথিত হইয়াছে, তদনুযায়ী ক্রিয়া করিতে পারিলে শীঘ্র ফল পাইবে। কিন্তু বিশেষ কারণে যদি ঐ সব নিয়ম রক্ষা করিতে না পার তবুও প্রত্যেক দিন ২।৩ ঘণ্টাকাল গুরু-শক্তি স্মরণ করিয়া উৎসাহের সহিত ক্রিয়া করিতে থাকিলে ঐ নিয়ম সমূহ ক্রমে ক্রমে অথচ সুখের সহিত অনায়াসে আয়ত্তীকৃত হইবে এবং তুমি শান্তিলাভ করিতে পারিবে। অনিয়ম করিলে রোগ জন্মে; কিন্তু সে রোগ ও আবার ক্রিয়া দ্বারাই নষ্ট করিতে হইবে। কাযেই লক্ষ্যে পৌঁছিতে বিলম্ব ঘটিবে। কিন্তু উপবাস, অগ্নি সেবা ও মৈথুন সম্বন্ধে যে সকল নিয়মের কথা বলা হইয়াছে, তাহার প্রতি বিশেষ দৃষ্টি রাখিতে হইবে। জীবিকার্জ্জনের জন্য ঐ নিয়ম ভঙ্গ করিতে হইলে অতিরিক্ত সময় যোগ ক্রিয়া করিয়া উহার অপকারিতা নষ্ট করিতে হইবে। নতুবা নিয়মভঙ্গ করিয়া যথোচিত যোগক্রিয়া না করিলে কঠিন পীড়া হইবার আশঙ্কা আছে।

যাহারা পূর্ব্বে দীক্ষিত তাহারা তাহাদের পূর্ব্বগুরুর প্রতি যথোচিত সম্মান ও ভক্তি দেখাইবে। মন্ত্রত্যাগ করিলেই গুরুত্যাগ করা হয়। কারণ মন্ত্রই গুরু। যথা—

যথা ঘটশ্চ-কলসঃ কুম্ভশ্চৈকার্থ-বাচকঃ।
তথা দেবশ্চ মন্ত্রশ্চ গুরুশ্চৈকার্থ-উচ্যতে॥

কুলার্ণব তন্ত্রম্।

অর্থ—যেরূপ ঘট, কলস ও কুম্ভ এই তিন নামে এক

কলসকেই বুঝায়, সেরূপ দেবতা, মন্ত্র ও গুরু এই তিন শব্দে এক গুরুকেই বুঝায়।

আরও দেখ :—যথা দেবস্তথা মন্ত্র, যথা মন্ত্রস্তথা গুরুঃ।

দেব মন্ত্র গুরুণাঞ্চ পূজায়াঃ সদৃশং ফলম্॥

অর্থ—যাহা দেবতা তাহাই মন্ত্র, যাহা মন্ত্র তাহাই গুরু।

দেবতা গুরু ও মন্ত্রের পূজায় সমান ফল।

তন্ত্রে আরও উক্ত হইয়াছে :—

মন্ত্র দাতা গুরুঃ প্রোক্তা মন্ত্রোহি পরমোগুরুঃ।

পরাপরো গুরুস্ত্বংহি পরমেষ্ঠী গুরুরহম্॥

অর্থ—যিনি মন্ত্র দেন তাঁহাকে গুরু, মন্ত্রকে পরমগুরু, দেহ মধ্যস্থ চৈতন্য শক্তিকে পরাপর গুরু এবং পরমাত্মাকে (অর্থাৎ সর্ব্বব্যাপী সেই এক অখণ্ড চৈতন্যকে) পরমেষ্টি গুরু বলে।

চির শান্তি এবং জ্ঞানই যখন তোমার জীবনের লক্ষ্য, তখন যাঁহার সাহায্যে উহার উত্তরোত্তর বৃদ্ধি হইতে পারে তাঁহারই আশ্রয় লওয়া উচিত। যেমন শিক্ষাক্ষেত্রে বিদ্যার্থী পাঠশালার গুরু মহাশয়কে ত্যাগ করিয়া ক্রমে ক্রমে উচ্চ হইতে উচ্চতর শিক্ষকের আশ্রয় লয়, সেইরূপ দীক্ষাক্ষেত্রেও জ্ঞানার্থী এবং ধর্ম্মার্থী আবশ্যক হইলে গুরু পরিবর্ত্তন করিতে পারে। যথা—

মধুলুব্ধো যথাভৃঙ্গঃ পুষ্পাৎ পুষ্পান্তরং ব্রজেৎ।

জ্ঞান লুব্ধস্তথা শিষ্যো গুরোর্গুর্ব্বন্তরং ব্রজেৎ॥

কুলার্ণবতন্ত্রম্।

অর্থ—মধুলোভে মৌমাছি যেমন এক ফুল হইতে অন্যফুলে যায়, সেইরূপ শিষ্যও জ্ঞান পাইবার জন্য একগুরু হইতে অন্য গুরুর নিকট যাইতে পারে।

তোমাদের মধ্যে যাহারা আমার নিকট দীক্ষিত হইয়াছ তাহারাও যদি আমার নিকট জ্ঞান, ধর্ম্ম ও শান্তিলাভ করিতে না পার তবে অন্য গুরুর আশ্রয় গ্রহণ করা তোমাদের পক্ষেও বিধেয়।

তোমরা যে শক্তি ও ক্রিয়া পাইয়াছ তাহা ভাল কি মন্দ কেবল তাহাই বিচার করিবে। কিন্তু গুরুর দোষ গুণ বিচার করিতে যাইয়া নিরুৎসাহ হইও না। কারণ কে কি উদ্দ্যেশ্যে কর্ম্ম করে তাহা সকলের পক্ষে বুঝা ভার।

মনে অশান্তি উপস্থিত হইলে একবার এই উপদেশ পত্র পাঠ করিবে। তবেই উহা দূর হইবে। কোন বিষয়ে সন্দেহ হইলে বা মনে কোন প্রশ্ন উদয় হইলে ইহা পাঠ করিও, দেখিবে অনেক প্রশ্নেরই উত্তর পাইবে। না পাইলে গুরু ভাইদের কাহাকেও জানাইও, তৎপর আবশ্যক হইলে গুরুকে জানাইও।

(২)

উপদেশামৃত।

(দ্বিতীয় খণ্ড)।

যোগতত্ত্বোপদেশ।

——০:*:০——

উপদেশামৃত।

দ্বিতীয় খণ্ড।

যোগতত্ত্বোপদেশ।

শিষ্য। জীবের উদ্দেশ্য কি?

গুরু। প্রকৃত সুখলাভ করা।

শি। প্রকৃত সুখ কাহাকে বলে?

গু। আত্মজ্ঞানই প্রকৃত সুখ।

শি। কি উপায়ে সহজে উহা লব্ধ হয়?

গু। সদ্‌গুরুর করুণা হইলে সিদ্ধ মহাযোগের দ্বারা অতি সহজে অত্যল্প কালের মধ্যে উহা লব্ধ হয়।

শি। যোগ শব্দের প্রকৃত অর্থ কি?

গু। জীবাত্মা ও পরমাত্মার একীকরণ।

শি। উহা কি উপায়ে হইতে পারে?

গু। উহার বহু উপায় থাকিলেও অষ্টাঙ্গ যোগই তাহার মুখ্য উপায়। এই পূর্ণ অষ্টাঙ্গ যোগই মহাযোগ।

শি। অষ্টাঙ্গ যোগকে মুখ্য উপায় বলিতেছেন কেন?

গু। নানামার্গৈস্তু দুষ্প্রাপং কৈবলং পরমং পদম।
সিদ্ধি মার্গেন লভতে নান্যথা পদ্ম সম্ভব॥

যোগশিখোপনিষৎ।

অর্থ—নানা উপায়ে কৈবল্যরূপ পরম পদ অর্থাৎ আত্মতত্ত্ব লাভ করা অতীব দুরূহ। হে ব্রহ্মণ! একমাত্র সিদ্ধিমার্গের অর্থাৎ কুণ্ডলিনী চৈতন্যের দ্বারাই উহা লব্ধ হয়; ইহাতে অন্যথা নাই।

চিত্তং প্রাণেন সম্বন্ধং সর্ব্বজীবেষু সংস্থিতম্।
রজ্জ্বা যদ্বৎ সুসম্বদ্ধঃ পক্ষীতদ্বদিদং মনঃ॥
নানা বিধৈ বিচারেস্তু ন বাধ্যং জায়তে মনঃ।
তস্মাত্তস্য জয়োপায়ঃ প্রাণ এব হি নান্যথা॥
তর্কৈর্জল্পৈঃ শাস্ত্রজালৈর্যুক্তিভির্মন্ত্র ভেষজৈঃ।
নবশো জায়তে প্রাণঃ সিদ্ধোপায়ং বিনা বিধে॥
উপায়ং তমবিজ্ঞায় যোগমার্গে প্রবর্ত্ততে।
খণ্ড জ্ঞানেন সহসা জায়তে ক্লেশবত্তরঃ॥
যোগশিখোপনিষৎ॥

অর্থ—যেমন পক্ষী রজ্জু দ্বারা বদ্ধ থাকে তদ্রূপ সকল জীবের চিত্তই প্রাণের দ্বারা বদ্ধ আছে। নানাবিধ বিচারের দ্বারা মন বাধা হয় না, অতএব প্রাণকে বশীভূত করিতে পারিলেই মন বশীভূত হয়। (যেমন ঘড়ির Pendulum পেণ্ডুলম্ বদ্ধ করিয়া দিলে আর কাঁটা নড়ে না, তেমন প্রাণরূপী পেণ্ডুলম্ বদ্ধ হইলে আর মন কাঁটা চলিতে পারে না। মন বশীভূত না হইলে আত্মতত্ত্ব লাভ হয় না) কিন্তু সেই প্রাণ ও তর্ক, জল্প, শাস্ত্রপাঠ, যুক্তি, বা ঔষধাদির দ্বারা বশীভূত হয় না; কেবল সিদ্ধ

উপায়েই হয়। এই সিদ্ধোপায় রূপ সমগ্র (অষ্টাঙ্গ) যোগ না জানিয়া যে ব্যক্তি যোগমার্গে প্রবৃত্ত হয়, তাহার খণ্ডজ্ঞান বশতঃ (মন্ত্র, হঠাদি কোন বিশেষ যোগে প্রবৃত্ত হওয়ায়) প্রাণ সহসা ক্লেশ জনক হইয়া উঠে অর্থাৎ প্রাণ বিপত্তি ঘটে।

আরও দেখ, কাম, ক্রোধ, লোভ, মোহ, মদ, মাৎসর্য্য এই ছয়টী অন্তঃশত্রু জীবের মনকে সর্ব্বদা বহির্মুখীন করিয়া রাখিয়াছে। যেমন ঔষধ সেবনে ব্যাধি নিরাকৃত হয়, তদ্রূপ যোগাঙ্গগুলি সাধিত হইলে বহির্মুখীন মন আপনা আপনিই অন্তর্মুখীন হয়। মন অন্তর্মুখীন না হওয়া পর্য্যন্ত প্রকৃত জ্ঞান লাভ হয় না। জ্ঞান ব্যতীত আত্মতত্ত্ব ও হৃদয়ঙ্গম করা যায় না।

যোগহীনং কথং জ্ঞানং মোক্ষদং ভবতীহ ভোঃ
যোগোঽপি জ্ঞানহীনস্তু নক্ষমো মোক্ষকর্ম্মনি ॥
তস্মাজ্ জ্ঞানঞ্চ যোগঞ্চ মুমুক্ষুর্দৃঢ়মভ্যাসেৎ ॥
যোগশিখোপনিষৎ ॥

অর্থ—যোগহীন জ্ঞান কখনও মোক্ষদায়ক হয় না এবং জ্ঞানহীন যোগও মোক্ষদানে সমর্থ নহে। অতএব মুমুক্ষু ব্যক্তি জ্ঞান ও যোগ উভয়ই দৃঢ়ভাবে অভ্যাস করিবেন।

পাখী যেমন উভয় পাখার সাহায্যে আকাশ গমনে সমর্থ হয়, কিন্তু একটী পাখা বাঁধিয়া দিলে উড়িতে সক্ষম হয় না তদ্রূপ যোগ ও জ্ঞান একসঙ্গে অনুষ্ঠিত হইলেই জীব মুক্তিলাভে

সক্ষম হয়, নচেৎ একমাত্র যোগ অথবা একমাত্র জ্ঞানের দ্বারা মুক্তি লাভ হয় না।

যোগ সংন্যস্ত—কর্ম্মাণং জ্ঞান-সংছিন্ন-সংশয়ম্।
আত্মবন্তং ন কর্ম্মাণি নিবধ্নন্তি ধনঞ্জয় ॥

গীতা।

অর্থ—হে ধনঞ্জয়! যিনি যোগদ্বারা সমস্ত কর্ম্মরাশি নষ্ট করিয়াছেন, এবং যাঁহার জ্ঞান দ্বারা সমস্ত সংশয় ছিন্ন হইয়াছে কর্ম্মরাশি সেই আত্মজ্ঞানসম্পন্ন ব্যক্তিকে আবদ্ধ করিতে পারে না।

শিষ্য। যোগ কয় প্রকার?

গুরু। তিন প্রকার,—কর্ম্মযোগ, জ্ঞানযোগ ও ভক্তিযোগ

শি। ইহার কোনটি অবলম্বনীয়?

গুরু। এই তিনটী প্রকৃত পক্ষে পৃথক পৃথক নহে, এক যোগেরই নামান্তর মাত্র। দেখ, কর্ম্ম করিলেই তাহার ফল দেখিয়া জ্ঞান লাভ হয়। যে কর্ম্ম তুমি কর নাই তৎসম্বন্ধে তোমার কোনই জ্ঞান নাই, যাহাতে তোমার জ্ঞান নাই, তৎ সম্বন্ধে তোমার প্রকৃত বিশ্বাসও জন্মিতে পারে না। বিশ্বাসের পরিপক্কাবস্থাই ভক্তি। তবেই দেখ কর্ম্মদ্বারাই জ্ঞানলাভ হয়; জ্ঞানের দ্বারাই বিশ্বাস জন্মে, আর বিশ্বাস দৃঢ় হইলেই ভক্তিযোগ লাভ হয়—অতএব যোগের প্রথমাবস্থার নাম কর্ম্মযোগ, দ্বিতীয়াবস্থার নাম জ্ঞানযোগ ও তৃতীয়াবস্থার নাম ভক্তিযোগ।

শি। সিদ্ধ মহাযোগ কাহাকে বলে ?

গু। সিদ্ধ (স্বাভাবিক) মহাযোগ। মন্ত্রযোগ, হঠযোগ লয়যোগ ও রাজযোগ, এই চারিটী যোগের নাম মহাযোগ। স্বাভাবিক ভাবে যদি এই চারিটি যোগ আপনা আপনি হয় তবেই তাহাকে সিদ্ধ মহাযোগ বলে।

মন্ত্রোলয়ো হঠো রাজযোগোঽন্তর্ভূমিকা ক্রমাৎ।
এক এব চতুর্ধাঽয়ং মহাযোগোঽভিধীয়তে॥
যোগশিখোপনিষৎ।

অর্থ—মন্ত্র, হঠ, লয় ও রাজ যোগ পৃথক পৃথক যোগ নহে, একই যোগের শ্রেণী বিভাগ মাত্র এই চারিটি যোগই পর পর ক্রমান্বয়ে অনুষ্ঠেয় ; ইহারই নাম মহাযোগ।

ইহাদের কোন একটি অবলম্বনে প্রকৃত জ্ঞান লাভ হইতে পারে না। এই চারিটি সম্যকরূপে অনুষ্ঠিত হইলেই প্রকৃত যোগ অর্থাৎ জীবাত্মার ও পরমাত্মার একতা সাধিত হয়।

শি। এই সিদ্ধ মহাযোগ সাধনে কি সকলেই অধিকারী ?

গু। হাঁ সকলেই অধিকারী। প্রকৃত সদ্‌গুরুলাভ হইলে সকলের পক্ষেই ইহা সুখ-সাধ্য। বয়সাদি বা রোগাদির জন্য এবং মহাযোগ সাধনে কোন বাধা না'ই! স্বাভাবিক উপায়ে অনুষ্ঠিত হইলে ব্যাধিগ্রস্ত ব্যক্তি রোগমুক্ত হয়, বৃদ্ধ ব্যক্তি যুবকের ন্যায় কান্তিবিশিষ্ট হয় এবং দুর্ব্বল ব্যক্তি বলবান হয়।

যুবা বৃদ্ধোঽতিবৃদ্ধো বা ব্যাধিতো দুর্ব্বলোঽপি বা।
অভ্যাসাৎসিদ্ধিমাপ্নোতি সর্ব্বযোগেষ্বতন্দ্রিতঃ॥

হঠযোগ প্রদীপিকা।

অর্থ—যুবা, বৃদ্ধ, অতিবৃদ্ধ ব্যাধিগ্রস্ত, কিম্বা দুর্ব্বল সকলেই যোগের অভ্যাস দ্বারা সিদ্ধিপ্রাপ্ত হইতে পারে; যাবতীয় যোগাভ্যাসেই নিরলস হইয়া কার্য্য করিতে হয়।

শি। যোগাঙ্গগুলি স্বাভাবিক উপায়ে কি প্রকারে অনুষ্ঠিত হয়?

গু। কুণ্ডলিনী শক্তি জাগ্রত হইলে সকল যোগই আপনা আপনি হয়।

সশৈলবন-ধাত্রীনাং যথাধারোঽহি-নায়কঃ।
সর্ব্বেষাং যোগতন্ত্রাণাং তথা ধারাহি কুণ্ডলী॥

হঠযোগ প্রদীপিকা॥

অর্থ—যেমন একমাত্র অনন্ত দেব সকানন সপর্ব্বতা বসুন্ধরার আধার, সেইরূপ আধার শক্তিরূপিণী কুণ্ডলিনীই সমস্ত যোগ তন্ত্রের আশ্রয়।

সুপ্তা গুরু প্রসাদেন যদা জাগর্ত্তিকুণ্ডলী।
তদা সর্ব্বাণি পদ্মাণি ভিদ্যন্তে গ্রন্থয়োঽপিচ॥
প্রাণস্য শূন্য পদবী তথা রাজপথায়তে।
তদা চিত্তং নিরালম্বং তদাকালস্য বঞ্চনম্॥

হঠযোগ প্রদীপিকা।

অর্থ—গুরুদেবের প্রসাদে যখন নিদ্রিতা কুণ্ডলিনীর জাগরণ হয়, সেই সময়ে ক্রমে আধারাদি ষট্‌চক্র প্রকাশিত হয় এবং ব্রহ্মগ্রন্থি, বিষ্ণুগ্রন্থি ও রুদ্রগ্রন্থির ভেদ সাধিত হয়। তাহাতে সুষুম্না নাড়ী প্রাণবায়ুর পক্ষে রাজপথবৎ সহজগম্য হয় এবং তৎকালেই চিত্ত নিরালম্ব (বিষয় হইতে পৃথক) হয়, আর কালও বঞ্চিত হইয়া থাকে, অর্থাৎ সাধককে আর শমন-ভয়ে ভীত হইতে হয়না।

শি। কুণ্ডলিনী শক্তি কি?

গু। আমাদের জীবনীশক্তি বা প্রকৃতি।

শি। যদি কুণ্ডলিনী শক্তি আমাদের জীবনীশক্তি হন তবেত তিনি জাগরিতাই আছেন, তিনি আবার জাগিবেন কিরূপে?

গু। কুণ্ডলিনী শক্তির দুইটি মুখ। একটি বহির্মুখ, অপরটি অন্তর্মুখ। তিনি সচরাচর বহির্মুখে জাগরিতা, তাই জীব বহির্জগতের ব্যাপারে লিপ্ত থাকিয়া ঘৃণা, লজ্জা, ভয়, শোক, নিন্দা, কুল, শীল ও জাতি এই অষ্ট পাশের দ্বারা বদ্ধ আছে। তাঁহার অন্তর্মুখ নিদ্রিত থাকায় জীব অন্তর্জ্জগৎকে অনুভব করিতে পারিতেছেনা। শুনিয়াছ কুণ্ডলিনী সার্দ্ধ ত্রিবলয়াকারে মূলাধারে প্রসুপ্তা ভুজগীর ন্যায় অবস্থিতা আছেন। এই কুণ্ডলিনী আর কিছুই নহে, চঞ্চল প্রাণেরই নামান্তর মাত্র। ঐ প্রাণ বহির্মুখে প্রবাহিত থাকায় জীব ধর্ম্ম, অর্থ, কাম এই ত্রিবর্গেই মাতোয়ারা হইয়া আছে। ঐ ত্রিবর্গ ই উহার

বহির্মুখীন ত্রিবলয় বা তিন প্যাচ। আর অন্তর্মুখীন অর্দ্ধবলয় বা আধ প্যাচ হইল মোক্ষ। সুষুম্না মার্গ ই উহার অন্তর্মুখ।

নাকৃতং মোক্ষমার্গং স্যাৎ প্রসিদ্ধং পশ্চিমং বিনা ॥

যোগশিখোপনিষৎ ॥

অর্থ—সুষুম্না মার্গে প্রাণ প্রবাহ না হইলে মোক্ষ হইতে পারে না।

শি। কুণ্ডলিনী শক্তিকে জাগরিত করিবার উপায় কি ?

গু। আসন, মুদ্রা, প্রানায়ামের দ্বারা কুণ্ডলিনীশক্তি জাগ্রত হন। কিন্তু তাহা সহজ সাধ্য নহে। কেননা বর্ত্তমান কলিকালে জীব অত্যন্ত দুর্ব্বল ও অন্নগত প্রাণ, এবং নানা প্রকার ব্যাভিচার নিবন্ধন তাহাদের শারীরিক স্বাস্থ্যেরও নিতান্ত অভাব। কাজেই সেই উপায় সহজ সাধ্য নহে। তবে সদগুরু লাভ হইলে তাঁহার কৃপায় অতি সহজে ঐ শক্তি জাগরিতা হইতে পারে। তখনই সর্ব্ব প্রকারের যোগ আপনা আপনি অনুষ্ঠিত হওয়ায় ক্রমে প্রাণ সুষুম্না মার্গে গমন পূর্ব্বক ব্রহ্মরন্ধ্রে লীন হয়। তখনই সাধকের নির্ব্বিকল্পা সমাধি উপস্থিত হয় এবং সাধক আত্মজ্ঞান লাভে ব্রহ্মানন্দসুখ অনুভব করিয়া কৃতার্থ হন।

শি। যোগই যদি একমাত্র অবলম্বনীয় হইল, তবে মন্ত্র গ্রহণের আবশ্যকতা কি ?

গু। মন্ত্র সাধনই যোগের প্রথম অঙ্গ। যেমন বর্ণমালা না শিখিয়া কোন গ্রন্থ পাঠ করা যায় না তদ্রূপ প্রথমতঃ মন্ত্রগ্রহণ

না করিয়া উপাসনায় উন্নতি লাভ করা যায় না। মন্ত্রের প্রকৃত অর্থ জাননা বলিয়াই এইরূপ জিজ্ঞাসা করিয়াছ।

শি। মন্ত্রের প্রকৃত অর্থ কি ?

গু। "মননাৎ ত্রায়তে যস্মাৎ তস্মামন্ত্রঃ প্রকীর্ত্তিতঃ" যদ্দ্বারা মনন (চিন্তা) হইতে মুক্ত হওয়া যায় তাহার নাম মন্ত্র। চিত্ত-বৃত্তি-নিরোধের নাম যোগ, আর চিন্তা হইতে মুক্ত অর্থাৎ নিশ্চিন্ত হওয়া যায় যদ্দ্বারা, তাহার নাম মন্ত্র। তবেই দেখ যোগ হইতে মন্ত্র কোন প্রকারেই ভিন্ন নহে। মন্ত্রকে বীজ বলে। বীজের মধ্যে যেমন কাণ্ড শাখা প্রশাখা সহ সমগ্র বৃক্ষটি নিহিত থাকে তদ্রূপ মন্ত্রের মধ্যেই সমস্ত ব্রহ্মাণ্ড সহ ইষ্টরূপী সেই সচ্চিদানন্দ পরমাত্মা নিহিত আছেন। গুরু-কৃষক দেহ-ক্ষেত্রে মন্ত্র-বীজ বপন করেন। ঐ বীজ হইতেই ইষ্টরূপ বৃক্ষ উৎপন্ন হইয়া আত্মজ্ঞানরূপ ফল প্রসব করিয়া থাকে।

শি। সকলেই ত মন্ত্র গ্রহণ করিতেছে, কিন্তু সকলের ত আত্মজ্ঞান হয় না।

গু। যেমন অপরিপক্ব বীজ বৃক্ষোৎপাদন করিতে পারে না; তদ্রূপ অচৈতন্য মন্ত্রও আত্মজ্ঞান জন্মাইতে পারে না।

মন্ত্রার্থং মন্ত্রচৈতন্যং যো ন জানাতি সাধকঃ।
শতলক্ষ প্রজপ্তোঽপি তস্য মন্ত্রো ন সিদ্ধ্যতি॥

মহানির্ব্বাণ তন্ত্র।

অর্থ—যে সাধক মন্ত্রের অর্থ ও মন্ত্র চৈতন্য অবগত নহেন, তিনি শতলক্ষ জপ করিলেও তাঁহার মন্ত্র-সিদ্ধি হয় না।

শি। মন্ত্র চৈতন্য হয় কিরূপে ?

গু। যিনি মন্ত্র চৈতন্য করতঃ নিরন্তর সুষুম্নামার্গে প্রাণ প্রবাহিত করিয়া নির্ব্বিকল্পসমাধি লাভে আত্ম প্রত্যক্ষ করিতে পারিয়াছেন, এইরূপ ঈশ্বরতুল্য গুরু লাভ হইলে তাঁহার স্পর্শ, দৃষ্টি অথবা মনন দ্বারা শিষ্যের মন্ত্র চৈতন্য হইতে পারে। যিনি আত্ম দর্শন করেন নাই তিনি অন্যকে আত্মদর্শন করাইবেন কি প্রকারে ?

শি। মন্ত্র চৈতন্য আর কুণ্ডলিনী চৈতন্য কি একই ?

গু। মন্ত্র-প্রতিপাদ্য শক্তিই কুণ্ডলিনী শক্তি। সুতরাং মন্ত্র চৈতন্য হইলেই কুণ্ডলিনী শক্তির চৈতন্য হইয়া থাকে। অতএব মন্ত্র চৈতন্য আর কুণ্ডলিনী চৈতন্য একই কথা। ইহারই নাম শক্তি উদ্বোধন বা শক্তি সঞ্চার।

শি। মন্ত্রসাধন কখন করিতে হয় ?

গু। প্রথম সাধনই মন্ত্র নিয়া আরম্ভ করিতে হয়। তখনই সাধককে সম্পূর্ণ বিধি নিষেধের বশবর্ত্তী থাকিয়া সদাচার পালন ও যম নিয়ম সাধন করিতে হয়। ইহাই যোগের প্রথম সোপান বা মন্ত্রযোগ। ইহারই নাম যোগের আরম্ভাবস্থা, এবং তন্ত্রশাস্ত্রে ইহাকেই পশ্বাচার বলিয়া নির্দ্দেশ করা হইয়াছে। সাধক এ অবস্থায় সাধক রাজ্যের গূঢ় রহস্য বিশেষ কিছু হৃদয়ঙ্গম করিতে

পারে না, তবে ইহাদ্বারাই সাধকের ক্রমে ভগবৎ সাধনায় রুচি প্রবলতর হইয়া উঠে।

শি। ইহার পরের অবস্থায় সাধকের কি করনীয় ?

গু। হঠযোগ সাধন।

শি। শুনিযাছি বর্ত্তমান যুগে উপযুক্ত শরীর না থাকায় হঠযোগ সাধন হয় না, কেননা হঠযোগের নাড়ী প্রক্ষালনাদি ব্যাপার অতীব ভয়াবহ। উহাদ্বারা অনেকেই কঠিন ব্যাধিগ্রস্ত হইয়া অকালে কালগ্রাসে পতিত হয।

গু। তুমি যাহা বলিতেছ এরূপ জনশ্রুতি যে নিতান্ত অলীক তাহা নহে। আমিও ইতিপূর্ব্বে কুণ্ডলিনী জাগরণের উপায় বর্ণনোপলক্ষে এ কথার আভাস দিযাছি। অনেকেই যোগশাস্ত্র পাঠ করিয়া তাহার অত্যাশ্চর্য্য ফলশ্রুতিতে আসক্ত হইয়া, উপযুক্ত গুরুলাভ না করিয়াই শাস্ত্র দেখিয়া, অথবা অনুপযুক্ত গুরুর উপদেশ অনুসরণ করিযা ধৌত বস্তি ইত্যাদির উৎকট অনুষ্ঠান দ্বারা কঠিন পীড়াক্রান্ত ও মৃত্যুমুখে পতিত হয। কিন্তু তাই বলিয়া হঠযোগকে একেবারে পরিহার করিতে হইবে, একথা আমি গ্রাহ্য করিতে পারি না। যোগের দ্বারা যে ব্যাধি নিরাকৃত ও শরীর সুস্থ হয় তাহা আমি পূর্ব্বেই বলিয়াছি। হঠযোগের দ্বারাই তাহা সাধিত হইয়া থাকে। হঠযোগের প্রকৃত অর্থ তোমরা জাননা বলিয়াই ঐরূপ ভ্রান্ত ধারণা পোষণ করিতেছ।

শি। হঠযোগের প্রকৃত অর্থ কি ?

গু। হকারেণতু সূর্য্যঃ স্যাৎ ঠকারেণেন্দুরুচ্যতে।
সূর্য্যাচন্দ্র মসোরৈক্যং হঠ ইত্যভিধীয়তে॥
হঠেন গ্রস্যতে জাড্যং সর্ব্বদোষ-সমুদ্ভবম্॥
যোগশিখোপনিষৎ॥

অর্থ—হ শব্দের অর্থ সূর্য্য (অর্থাৎ পিঙ্গলানাড়ী) আর ঠ শব্দের অর্থ চন্দ্র (অর্থাৎ ইড়ানাড়ী)। এই সূর্য্য চন্দ্রের একতার নামই হঠ যোগ। অর্থাৎ ইড়া ও পিঙ্গলা নাড়ী দ্বারা যে প্রাণ-প্রবাহ হয় তাহা বন্ধ করিতে পারলেই হঠযোগ সাধিত হয়। হঠ যোগের দ্বারা সর্ব্ব দোষ সমুদ্ভূত (অর্থাৎ বায়ু, পিত্ত, কফ এই ত্রি ধাতুর বৈষম্য নিবন্ধন) শারীরিক জড়তা নষ্ট হয।

শি। প্রাণ প্রবাহ বন্ধ করা কথাটি ভাল করিয়া বুঝিতে পারিলাম না। এবং যে ধৌতি বস্তি হঠ যোগের অঙ্গ তাহা সাধন ব্যতীত কি প্রকারেই বা হঠ যোগ সিদ্ধ হয় তাহা ও ভাল করিয়া বুঝাইয়া দিন। আর হঠ যোগ সাধন ব্যতীত রাজ যোগ সাধন করিলে ক্ষতি কি?

গু। বাবা! বেশ প্রশ্ন করিয়াছ। আমি ক্রমে ক্রমে তোমার সকল প্রশ্নের সদুত্তর দিতেছি। দেখ, এই যে এত বড় দেহ, ইহা কাহা কর্ত্তৃক চালিত হইতেছে অগ্রে তাহাই অবগত হও। ইন্দ্রিয়, মন, বুদ্ধি ইত্যাদি যুক্ত এই যে সুন্দর দেহ, ইহার কোনই অস্তিত্ব নাই। ইহার মধ্যে একমাত্র প্রাণই শ্রেষ্ঠ। প্রাণ না থাকিলে দেহ, ইন্দ্রিয়, মন, বুদ্ধি কাহারই কোন অস্তিত্ব থাকে

না ; একমাত্র প্রাণের অস্তিত্বেই সকলের অস্তিত্ব। বৃক্ষাদি যেমন শাখা প্রশাখা কর্ত্তনে নষ্ট হয় না, কিন্তু যদি তাহার মূলোৎপাটন করা যায় তবে শাখা প্রশাখা সহ বৃক্ষটি ধ্বংস প্রাপ্ত হয়, তদ্রূপ দেহের কোন ইন্দ্রিয় বা মনের বিনাশে দেহ নষ্ট হয়না, প্রাণ প্রবাহ বন্ধ হইলেই ইন্দ্রিয় মন সহ দেহ বিনাশ প্রাপ্ত হয়। প্রাণের চঞ্চলতা নিবন্ধনই ইন্দ্রিয়গণ বিষয়ের প্রতি ধাবিত হয়। সুতরাং দেখা যাইতেছে প্রাণই শ্রেষ্ঠ শক্তি অথবা সকলের জননী, কেননা চঞ্চল প্রাণই প্রকৃতি। ঐ চঞ্চল প্রাণের আবরণে থাকা হেতুই আমার "আমি" কে অর্থাৎ আত্মাকে উপলব্ধি করিতে পারিতেছি না, এবং আত্মা আনন্দময় হওয়া সত্ত্বেও আনন্দের অভাবে সর্ব্বদা দুঃখভোগ করিতেছি। এ জগতে আত্মতত্ত্ব জানাই সাধনের শেষ সীমা। কিন্তু প্রাণকে স্থির করিতে না পারিলে সেই আত্মতত্ত্ব জানিবার অন্য কোন উপায় নাই। এইজন্য, সন্ধ্যা পূজা ইত্যাদি সর্ব্বপ্রকারের উপাসনার মধ্যেই প্রাণায়ামের বিধান রহিয়াছে। প্রাণায়াম শব্দের অর্থ প্রাণের আয়াম বা সংযম। এই প্রাণায়ামের দ্বারাই ভূতশুদ্ধি করিতে হয়। ভূতশুদ্ধি ব্যতীত কোন দেবতারই পূজা হয় না। আরও দেখ সকল দেবতার পূজাতেই প্রথম ধ্যানের ফুলটী নিজ মস্তকে দিতে হয়, তৎপর দ্বিতীয় ধ্যানের ফুলটী দেবতাতে দিয়া তথায় প্রাণ প্রতিষ্ঠা করিতে হয়, অর্থাৎ নিজ প্রাণকে দেবমূর্ত্তিতে চালিত করিয়া শেষে তন্মধ্যে আত্মারই পূজা করা হয়। পূজান্তে

সংহার মুদ্রা দ্বারা দেব দেহ হইতে পুষ্প সহযোগে আত্মতেজকে স্বহৃদয়ে আনয়ন পূর্ব্বক মূর্ত্তি বিসর্জ্জন করা হয়। এইত দেখ, যাহাকে কর্ম্মকাণ্ড বলিয়া তোমরা এখন উপেক্ষা করিতেছ, তন্মধ্যে কেমন সুন্দর ভাবে আত্মতত্ত্ব নিহিত রহিয়াছে। কিন্তু বর্ত্তমানে উদ্দেশ্যহীন ক্রিয়া অনুষ্ঠিত হওয়ায় এই সকল গুহ্য রহস্য প্রায় লুপ্ত হইয়া গিয়াছে। এই দেবদেবী পূজারও বহু চমৎকার রহস্য রহিয়াছে। এক্ষেত্রে তৎসম্বন্ধে বিস্তারিত আলোচনা করিতে গেলে উদ্দেশ্যে ব্যাঘাত ঘটে। তবে মোটা মুটি যাহা বলিলাম, একটু ধীরতার সহিত বিচার করিয়া দেখিলে, ইহা দ্বারাই তোমার কার্য্যসিদ্ধি হইবে। এখন এই প্রাণকে স্থির করা ও আসনাদি দ্বারা দেহ গঠন করার অবস্থাকেই যোগের দ্বিতীয় স্তর, ঘটাবস্থা বা হঠ যোগ বলে। আসন, মুদ্রা, প্রাণায়ামই ইহার অঙ্গ। আসন দ্বারা দেহের স্থিরতা, মুদ্রা দ্বারা দেহের দৃঢ়তা ও প্রাণায়াম দ্বারা দেহের লঘুতা সম্পাদিত হয়—এই যোগ দ্বারাই দেহ নীরোগ হয়। মনে কর, তুমি যোগাভ্যাস করিতে অথবা কোন আধ্যাত্মিক ভাব লাভ করিতে ইচ্ছুক। কিন্তু তোমার দেহ যদি প্রস্তুত না থাকে, তবে উহা অচিরে নষ্ট হইয়া যাইবে। তখন তোমাদের আবার নূতন দেহ গঠন করিয়া কার্য্য আরম্ভ করিতে হইবে, কাজেই লক্ষ্যে পৌঁছিতে বিলম্ব ঘটিবে। কিন্তু যদি কর্ম্ম দ্বারা শরীরকে দৃঢ় ও নীরোগ করা যায়, অথচ প্রাণ যদি নিজ বশীভূত থাকে, তবে এজীবনেই

আমরা লক্ষ্যস্থানে পৌঁছিয়া সুখী হইতে পারি। আমি পূর্ব্বেই বলিয়াছি সুখ লাভই জীবের উদ্দেশ্য। এই হঠ যোগদ্বারা দেহ (ঘট) প্রস্তুত হইয়া সেই উদ্দেশ্য সফল হয়।

আমকুম্ভ ইবাম্ভস্থো জীর্য্যমাণঃ সদাঘটঃ।
যোগানলেন সংদহ্য ঘটশুদ্ধিং সমাচরেৎ

ঘেরণ্ড সংহিতা।

অর্থ—আম মৃত্তিকা নির্ম্মিত কুম্ভ যেমন জল মধ্যবর্ত্তী হইলে অল্প সময়ে গলিয়া যায়, তদ্রূপ এই দেহও সর্ব্বদা ক্ষয় প্রাপ্ত হইতেছে। অতএব যোগাগ্নিদ্বারা এই ঘটরূপ দেহকে দগ্ধ করিয়া বিশুদ্ধ করিবে।

জ্ঞান নিষ্ঠো বিরক্তোঽপি ধর্ম্মজ্ঞো বিজিতেন্দ্রিয়ঃ।
বিনাদেহেঽপি যোগেন ন মোক্ষং লভতে বিধে॥
অপক্কা পরিপক্কাশ্চ দেহিনো দ্বিবিধাঃ স্মৃতাঃ।
অপক্কা যোগহীনাস্তু পক্কা যোগেন দেহিনঃ॥
সর্ব্বে যোগাগ্নিনা দেহো হ্যজরঃ শোক বর্জ্জিতঃ।
জড়স্তু পার্থিবো জ্ঞেয়ো হ্যপক্কো দুঃখদো ভবেৎ॥
ধ্যানস্থোঽসৌ তথাপ্যেবমিন্দ্রিয়ৈর্ব্বিবশো ভবেৎ।
তানি গাঢ়ং নিয়ম্যাপি তথাপ্যন্যৈঃ প্রবাধ্যতে॥
শীতোষ্ণ সুখদুঃখাদ্যৈর্ব্যাধিভির্মানসৈস্তথা।
অন্যৈর্নানাবিধৈর্জীবৈঃ শস্ত্রাগ্নিজলমারুতৈঃ॥

শরীরং পীড্যতে তৈস্তৈশ্চিত্তং সংক্ষুভ্যতে ততঃ।
তথা প্রাণবিপত্তৌতু ক্ষোভমায়াতি মারুতঃ ॥
ততো দুঃখ শতৈর্ব্যাপ্তং চিত্তং ক্ষুব্ধং ভবেন্নৃণাম্।
দেহাবসান সময়ে চিত্তে যদ্যদ্বিভাবয়েৎ।
তত্তদেব ভবেজ্জীব ইত্যেবং জন্মকারণম্ ॥
দেহান্তে কিং ভবেজ্জন্ম তন্ন জানন্তি মানবাঃ।
তস্মাজ্‌ জ্ঞানঞ্চ বৈরাগ্যং জীবস্য কেবলং শ্রমঃ ॥

যোগশিখোপনিষৎ।

অর্থ—জ্ঞাননিষ্ঠ, সর্ব্ববিষয়ে বিরক্ত, জিতেন্দ্রিয়, ধার্ম্মিক ব্যক্তিও যোগ ব্যতীত এই দেহে মোক্ষলাভ করিতে পারে না। কেননা দেহ দুই প্রকার; অপক্ক ও পরিপক্ক। যোগহীন দেহই অপরিপক্ক আর যোগযুক্ত দেহই পক্ক। (আমকুম্ভ দগ্ধ হইলে তাহাতে শত বৎসর জল রাখিলেও যেমন তাহা দ্রবীভূত বা নষ্ট হয় না তদ্রূপ) যোগাগ্নি দ্বারা দেহ দগ্ধ হইলে সেই দেহকে ব্যাধি ইত্যাদি কিছুতেই কষ্ট দিতে বা নষ্ট করিতে পারে না, তখন সেই দেহই অজর ও শোক বর্জ্জিত হইয়া থাকে। সাধারণ জীব-দেহই অপক্ক ও দুঃখদায়ক। তাহারা আত্মচিন্তায় মনোনিবেশ করিলেও ইন্দ্রিয়গণ কর্ত্তৃক বিবশ হওয়ায় তাহাদের চিত্ত বিক্ষেপ জন্মে। যদি জ্ঞানের দ্বারা, তাহারা ইন্দ্রিয়গুলিকে বশীভূত করে, তথাপি শীত, উষ্ণ, সুখ, দুঃখ, আধি, ব্যাধি, অস্ত্র, অগ্নি, জল, বায়ু ও নানাবিধ জীব অর্থাৎ সর্প, ব্যাঘ্র প্রভৃতি কর্ত্তৃক দেহ

পীড়িত হওয়ায় তাহাদের চিত্ত চাঞ্চল্য উপস্থিত হয়। চিত্ত চঞ্চলতা প্রযুক্ত প্রাণ বিপত্তি ঘটে (অর্থাৎ শরীরে ৭২,০০০ হাজার নাড়ীর মধ্যে প্রাণ গমনাগমন করে। রাজা অত্যাচারি হইলে বর্ণাশ্রম ধর্ম্মের যেমন বিশৃঙ্খলা ঘটে, তদ্রূপ চিত্ত ক্ষোভিত হওয়ায় প্রাণ স্বীয় প্রবাহ পথ ত্যাগ করিয়া অন্য পথে গমন করে) তজ্জন্য শরীরে নানাবিধ রোগাৎপত্তি হইয়া চিত্তকে শত শত দুঃখে ব্যথিত করে। মৃত্যুসময়ে যাহার যেমন ভাব চিন্তা থাকে, দেহান্তেও আবার তদনুরূপ দেহই তাহাকে ধারণ করিতে হয়। (আত্মা নির্বিকার হইলেও অজ্ঞানতাহেতু দেহে আত্মবুদ্ধি বশতঃ জীব দেহ-ধর্ম্মে আসক্ত হইয়া সুখ দুঃখ ভোগ করিয়া থাকে। দহন করে বলিয়াই দেহ নাম হইযাছে, অতএব যোগ দ্বারা দেহ গঠন না করিলে মৃত্যুকালে নানাবিধ যন্ত্রণায় অভিভূত হওযায় আত্মজ্ঞান রক্ষা করিতে পাবা যায় না। কাজেই তাহাকে বাসনানুরূপ দেহ ধারণ করিয়া পুনরায় অসহ্য যন্ত্রনা ভোগ করিতে হয়)। অথচ আবার যে কোন্ দেহ ধারণ করিতে হইবে তাহাও কেহ জানে না। কাজেই জ্ঞান বৈরাগ্যজনিত পরিশ্রম কেবল পণ্ডশ্রম হইয়া থাকে।

শরীরেণ জিতাঃ সর্ব্বে শরীরং যোগিভির্জ্জিতম্ ।
তৎ কথং কুরুতে তেষাং সুখ দুঃখাদিকং ফলম্ ॥

যোগশিখোপনিষৎ।

অর্থ—শরীরই সকলকে জয় করিয়া রাখিয়াছে, কিন্তু যোগিগণ শরীরকেই সর্ব্বাগ্রে জয় করেন, কাজেই তাঁহাদিগকে আর সুখ দুঃখে ব্যথিত করিতে পারে না।

বিরক্তা জ্ঞানিনশ্চান্যে দেহেন বিজিতাঃ সদা।
তে কথং যোগিভিস্তুল্যা মাংসপিণ্ডাঃ কুদেহিনঃ॥

যোগশিখোপনিষৎ।

অর্থ—জ্ঞানিগণ সকল বিষয়ে বিরক্ত হইলেও, দেহকে জয় করিতে না পারায়, দুঃখ উপস্থিত হইলে তাহা সহ্য করিতে পারে না; অতএব সেই মাংসপিণ্ডধারী কুদেহিগণ যোগিদিগের তুল্য হইবে কি প্রকারে ?

অতএব শরীর গঠন করা সাধনের একটী প্রধান অঙ্গ। শরীর গঠিত না হইলে জ্ঞানের পরিপক্কতা লাভ করা দুরূহ; প্রাণায়ামের দ্বারাই শরীর গঠিত হয় অতএব ষট্‌কর্ম্ম অনাবশ্যক।

প্রাণায়ামৈরেব সর্ব্বে প্রশুষ্যন্তি মলা ইতি।
আচার্য্যানাংতু কেষাঞ্চিদন্যৎ কর্ম্ম ন সম্মতম্॥

হঠযোগপ্রদীপিকা।

অর্থ—কোন কোন আচার্য্য এইরূপ মত প্রকাশ করিয়াছেন, যে, প্রাণায়াম দ্বারাই স্থৌল্য শ্লৈষ্মিকাদি দোষের উপশম হয়, সুতরাং ষট্‌কর্ম্ম সাধনের আবশ্যকতা নাই।

হঠং বিনা রাজযোগো রাজযোগং বিনা হঠঃ।
ন সিদ্ধ্যতি ততোযুগ্মমানিষ্পত্তেঃ সমভ্যসেৎ॥

হঠযোগ প্রদীপিকা।

অর্থ—হঠযোগ ব্যতীত রাজযোগ সিদ্ধ হয় না এবং রাজযোগ ব্যতীতও হঠযোগ সিদ্ধ হইবার সম্ভাবনা নাই। সুতরাং সিদ্ধিলাভ না হওয়া পর্য্যন্ত হঠযোগ ও রাজযোগ উভয়ই শিক্ষা করা কর্ত্তব্য।

হঠযোগই সাধনের দ্বিতীয় স্তর। ইহা কোন মতেই পরিত্যাজ্য নহে। উপযুক্ত গুরুলাভ ব্যতীত এই যোগ অভ্যাস করা যায় না। যদিও নানারূপ নিয়মের বাধ্য থাকিয়া অস্বাভাবিক উপায়ে আসন, মুদ্রা, প্রাণায়ামাদি করা যায় সত্য; কিন্তু কুণ্ডলিনীর চৈতন্য না হওযায় সম্পূর্ণরূপে আধ্যাত্মিক জ্ঞানের বিকাশ হয় না। কেবল কতকগুলি শারীরিক শক্তি লাভ করাই যোগের উদ্দেশ্য নহে। যাহাতে প্রকৃত জ্ঞান লাভ হয় তাহাই করা কর্ত্তব্য; কেননা জ্ঞানই মুক্তির সাক্ষাৎ কারণ। জ্ঞান লাভের নিমিত্তই কর্ম্মের অনুষ্ঠান আবশ্যক। এই হঠযোগ দ্বারাই তান্ত্রিক বীরাচার আরম্ভ হয়। "সিদ্ধমন্ত্রী ভবেদ্বীরো ন বীরো মদ্য পানতঃ" যাঁহার মন্ত্র সিদ্ধ (অর্থাৎ চৈতন্য) হইয়াছে তিনিই বীর, নচেৎ কেবল মদ্যপান করিলে বীর হওয়া যায় না। ৮

শি। বীরাচার কাহাকে বলে?

গু। যিনি ইন্দ্রিয়গণ সহ মনকে বশীভূত করিতে পারেন তিনিই প্রকৃত বীর সাধক। নচেৎ পাঠা মহিষ কাটিয়া বীর হওয়া যায় না। সাধনরাজ্যে সাধকের স্বরাজ প্রতিষ্ঠিত না হইলে প্রকৃত উন্নতি লাভ হয় না। কাম, ক্রোধ প্রভৃতি অন্তঃশত্রুকে দমিত করিয়া দয়া, ক্ষমা, সরলতা ইত্যাদি সদ্‌গুণ-গুলিকে বর্দ্ধিত করিতে পারিলেই স্বরাজ প্রতিষ্ঠিত হয়। রাজা যেমন দুষ্টের দমন ও শিষ্টের পালন করিয়া রাজ্য প্রতিষ্ঠিত রাখেন, সাধককেও তেমন কুপ্রবৃত্তিগুলি দমনপূর্ব্বক সদ্‌বৃত্তিগুলি বর্দ্ধিত করিয়া এই দেহেই স্বরাজ প্রতিষ্ঠা করিতে হয়। হঠযোগই স্বরাজ প্রতিষ্ঠার মূল।

শি। হঠযোগ সিদ্ধির লক্ষণ কি ?

গু। বপুঃ-কৃশত্বং বদনে প্রসন্নতা,
নাদ-স্ফুটত্বং নয়নে সুনির্ম্মলে।
অরোগতা বিন্দু জয়োঽগ্নি-দীপনম্,
নাড়ী বিশুদ্ধির্হঠযোগলক্ষণম্॥

হঠযোগ প্রদীপিকা।

অর্থ—হঠযোগ সিদ্ধ হইলে সাধকের দেহ কৃশ ও মুখ প্রফুল্ল হয়, আভ্যন্তরিক নাদের বিকাশ ও বাক্য স্পষ্টরূপে উচ্চারিত হয় এবং নেত্রদ্বয় বিমলতা ধারণ করে, তখন সাধকের দেহে কোন রোগ বিদ্যমান থাকে না, তাহার বীর্য্য স্তম্ভন, দৈহিক অগ্নি বর্দ্ধিত

ও নাড়ীপুঞ্জ বিশুদ্ধ হইয়া থাকে। এই সমস্ত লক্ষণ দৃষ্ট হইলেই বুঝিতে হইবে যে হঠযোগ সিদ্ধ হইয়াছে।

হঠযোগ সাধন করিতে ধৌতি বস্তি ইত্যাদি ষট্ কর্ম্মের যে কোনই আবশ্যক নাই, এবং হঠযোগ, ব্যতীত যে রাজযোগ সিদ্ধ হয় না তাহা শাস্ত্রীয় প্রমাণ দ্বারা দেখান হইল। সাধক দ্বিতীয় স্তর পরিত্যাগ করিয়া তৃতীয়, চতুর্থ স্তরে উঠিবে কিরূপে? যেমন কোন ব্যাক্তি এণ্ট্রান্স পাসের পর এফ্,এ, না পড়িয়া বি, এ.ও এম, এ, পাশ করিতে পারে না, তদ্রূপ হঠযোগ সাধন অর্থাৎ আসন, মুদ্রা, প্রাণায়াম না করিয়া যোগে সম্যক উন্নতি লাভ করিতে পারে না।

শি। হঠযোগ সিদ্ধ হইলে শেষে কোন্ যোগ সাধন করিতে হয়?

গু। লয়যোগ। প্রত্যাহার, ধারণ ও ধ্যান এই তিনটি. ইহার অঙ্গ। ইহাই সাধনের তৃতীয় স্তর বা যোগের পরিচর্য্যাবস্থা এবং এখানেই বীরাচারের সমাপ্তি।

শি। ইহার উপকারিতা কি?

গু। যখন ইন্দ্রিয়গুলি বিষয় পরিত্যাগপূর্ব্বক স্থির হয় তখনই প্রত্যাহার হয়। চিত্ত স্থির হইলেই আরাধ্য দেবতা ধারণা করা যায়, ঐ ধারণার পরিপকাবস্থার নামই ধ্যান।

ক্ষেত্রজ্ঞঃ পরমাত্মা চ তয়োরৈক্যং যদা ভবেৎ।
তদৈক্যে সাধিতে ব্রহ্মংশ্চিত্তং যাতি.বিলিনতাম্॥

পবনঃ স্থৈর্য্যমায়াতি লয়যোগোদয়ে সতি।
লয়াৎ সংপ্রাপ্যতে সৌখ্যং স্বাত্মানন্দং পরং পদম্॥

যোগশিখোপনিষৎ।

অর্থ—লয় যোগের উদয়ে প্রাণ স্থির হয়। প্রাণের স্থিরতা নিবন্ধন যখন জীবাত্মা ও পরমাত্মার ঐক্য সাধিত হয় তখনই চিত্ত ব্রহ্মে লয় প্রাপ্ত হয়, এবং তখনই আত্মানন্দরূপ পরমপদ লাভ হয়। (সুতরাং দেখা যায় যে লয়যোগ হইতেই রাজযোগ আইসে)।

শি। ধ্যানের দ্বারা যখন চিত্ত স্থিরতা লাভ করে এবং লয়যোগের সাধন দ্বারাই যখন রাজযোগে উপনীত হওয়া যায়, তখন হঠযোগ সাধনের আবশ্যকতা কি? বরং লয়যোগ অপেক্ষাকৃত নিরাপদ।

গু। দেখ যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি এই আটটি যোগের অঙ্গ। তন্মধ্যে ক্রমান্বয় ছয়টী অঙ্গ সাধনার পর সপ্তম অঙ্গ ধ্যান। যেমন বর্ণমালা না শিখিয়া কোন গ্রন্থ পাঠ করিতে পারা যায় না তদ্রূপ যোগের পূর্ব্ব পূর্ব্ব অঙ্গগুলি সাধন না করিয়া কেবল ধ্যানের অনুসরণ করিলে ধ্যানও পরিপক্কতা লাভ করে না এবং প্রকৃত জ্ঞান লাভও সুদূর পরাহত হয়। হঠযোগ সাধনের দ্বারা যেরূপ দেহ গঠন পূর্ব্বক সাধনের সুবিধা জন্মে এবং ক্রমে প্রাণ চাঞ্চল্য দূরীভূত হইয়া লয়যোগের উদয় হয়, তাহা পূর্ব্বেই প্রদর্শিত হইয়াছে।

দিবা ন পূজয়েল্লিঙ্গং রাত্রৌচৈব ন পূজয়েৎ।
সর্ব্বদা পূজয়েল্লিঙ্গং দিবারাত্রি-নিরোধতঃ ॥

হঠযোগ প্রদীপিকা।

অর্থ—দিবাভাগে (অর্থাৎ সূর্য্য নাড়ী প্রবহন সময়ে) সর্ব্বকারণ পরমাত্মার চিন্তা করিবে না (আত্মপূজনই আত্মধ্যান) রাত্রিতে (অর্থাৎ চন্দ্র নাড়ী প্রবহন সময়ে) আত্মধ্যান করিবে না। কেননা ঐ নাড়ীদ্বয়ে প্রাণ প্রবহন কালে চিত্তের স্থিরতা থাকে না)। প্রাণবায়ু সুষুম্না মধ্যে প্রবিষ্ট হইলেই (চিত্তের স্থিরতা হয়, তখনই) আত্মতত্ত্ব ধ্যান করিবে।

অতএব অগ্রে হঠযোগ সাধন দ্বারা প্রাণের বহির্ম্মুখীন গতি নিরোধ হইয়া যখন সুষুম্না মার্গে প্রাণ অপানের যোগ হয় তখনই চিত্ত স্থির হয় এবং তখনই প্রকৃত ধ্যান হয়। নচেৎ তৎপূর্ব্বে যে ধ্যান করা হয় তাহা কেবল বাতুলতা মাত্র।

শি। প্রাণ আপন সুষুম্নাতে মিলিত হইবে বলিলেন; কেন উহা কি বহির্ম্মুখে মিলিত হয় না?

গু। মৃত্যু কালেই বহির্ম্মুখে মিলিত হয়, তৎপূর্ব্বে বহির্ম্মুখে মিলিত হয় না।

শি। কথাটি সুন্দররূপে বুঝিতে পারিলাম না।

গু। আচ্ছা ভাল করিয়া বুঝাইয়া দিতেছি। এক প্রাণেরই স্থান ভেদে বিভিন্ন নাম, যথা—প্রাণ, অপান, সমান, উদান ও ব্যান। হৃদি প্রাণো গুদেঽপানঃ সমানো নাভি মণ্ডলে। উদানঃ কণ্ঠদেশস্থো ব্যানঃ সর্ব্বশরীরগঃ ॥ মুখ ও নাসিকা দ্বারা যে বায়ু

নাভির উপরিভাগ পর্য্যন্ত গমন করে তাহার নাম প্রাণ; গুহ্য লিঙ্গ দ্বারা যে বায়ু নাভির নিম্নদেশ পর্য্যন্ত আগমন করে তাহার নাম অপান; সমান বায়ু নাভিমূলে থাকিয়া ভুক্ত ও পীত অন্নের সমীকরণ বা পাক করে এবং প্রাণ ও অপানবায়ুকে মিলিত হইতে না দিয়া পৃথক ভাবে রক্ষা করে; উদান বায়ু কণ্ঠদেশে অবস্থান করে এবং ব্যান বায়ু ভুক্ত ও পীত অন্নের রসকে সমস্ত দেহে চালিত করে, অপান বায়ু প্রাণকে আকর্ষণ করে; আর প্রাণবায়ু অপানকে আকর্ষণ করে, তাহাতেই সকল প্রাণী জীবিত থাকে। যদি প্রাণ অপান বহির্মুখে মিলিত হয় তাহা হইলে যাহার বল অধিক হইবে, সে অপরকে লইয়া নিজ পথ দিয়া বহির্গত হইয়া যাইবে। ইহার নাম মৃত্যু। দেখ, মৃত্যুকালে যখন নাভিমূল স্থিত সমান বায়ু দুর্ব্বল হইয়া পড়ে, তখনই নাভি কম্পন আরম্ভ হয়; তাহাকেই নাভিশ্বাস বলে। নাভিনিশ্বাস হইলেই মৃত্যু নিকট জানিয়া আত্মীয়গণ হতাশ হইয়া পড়ে, কেননা সমান বায়ুর দুর্ব্বলতানিবন্ধই নাভিশ্বাস হয়। তখনই প্রাণ অপানের মিলনে, যাহার বল অধিক হয়, সে অন্যকে লইয়া জীবদেহ পরিত্যাগপূর্ব্বক বহির্ব্বায়ুতে লীন হইয়া যায়; ইহাই মৃত্যু।

হঠযোগের আসন, মুদ্রা, প্রাণায়ামাদির দ্বারাই প্রাণ সুষুম্না রন্ধ্রে প্রবেশ করে; সেখানেই প্রাণ অপানের মিলন হয়; ইহাই হঠযোগের সিদ্ধাবস্থা বা লয় যোগের আরম্ভ।

শি। ইহাকে যোগের পরিচয়াবস্থা বলিলেন কেন?

শু! এই লয়যোগ দ্বারাই প্রাণের সহিত পরিচয় হয়; দেহ, ইন্দ্রিয়, মন, বুদ্ধি সকলই প্রাণ দ্বারা চালিত হইতেছে। প্রাণ ব্যতীত সাক্ষাৎ সম্বন্ধে ইহাদের কাহারও কোন কর্ত্তৃত্ব নাই। দেখ, এই ব্রহ্মাণ্ড অনাদি বলিয়া কেহই ইহাকে সম্পূর্ণরূপে জানিতে সক্ষম হয় না। এই যে আমাদের দেহ, ইহাও একটী ব্রহ্মাণ্ড। প্রত্যেক জীব দেহই এক একটি ব্রহ্মাণ্ড। এই জন্যই অনন্ত কোটী ব্রহ্মাণ্ড বলা হয়। মানব দেহে সার্দ্ধলক্ষত্রয় নাড়ী আছে। তন্মধ্যে ৭২,০০০ বাহাত্তর হাজার নাড়ীতে প্রাণ প্রবাহ হয়। নাড়ী বিশেষে প্রাণের প্রবাহ দ্বারা শরীরে ভাল মন্দ নানা প্রকার বৃত্তির উদয় হইয়া থাকে। লয় যোগের উদয়ে প্রাণ দেহব্রহ্মাণ্ডের মধ্যে কখন কোন্ পথে চালিত হয় এবং তদ্দ্বারা কি কি বৃত্তির উদয় হয় তাহা সাধক জানিতে পারেন, এবং তখন প্রাণের উপর তাঁহার সম্পূর্ণ আধিপত্য লাভ হয়। সেই অবস্থায় সাধক যখন যেখানে প্রাণকে ধারণ করিতে ইচ্ছা করেন, সেখানেই তখন প্রাণ ধারণ করিয়া ব্রহ্মাণ্ডস্থ যাবতীয় আবশ্যক বিষয় অবগত হইতে পারেন এবং প্রাণের দ্বারা সমস্ত কার্য্য সুসম্পন্ন করাইয়া সকল মনোরথ সিদ্ধ করিতে পারেন। চঞ্চল প্রাণই প্রকৃতি। ইহার সাধনই শক্তি সাধন। এই প্রাণকে সম্পূর্ণ আয়ত্ত রাখিতে পারিলেই সাধকের শক্তি সাধন সিদ্ধ হয়। প্রকৃতির অধীন না হইয়া প্রকৃতির উপর আধিপত্য করিতে পারিলেই সাধনের উদ্দেশ্য সফল হয়, এবং তখনই সাধক

সর্ব্ব প্রকৃতিতে রমণ করিতে সমর্থ হন অর্থাৎ তিনি সমস্ত জীব প্রকৃতিকে চিনিয়া তদুপরি কর্ত্তৃত্ব করিতে পারেন। কিন্তু তাঁহাকে কেহই জানিতে সক্ষম হয় না। এ অবস্থায়ই সাধকের নানাবিধ সিদ্ধি উপস্থিত হয়। এজন্যই ইহাকে পরিচয়াবস্থা বলে।

শি। সিদ্ধিই কি সাধকের বাঞ্ছনীয় ?

গু। এ সিদ্ধিই বাঞ্ছনীয় নয়; ইহাও মহাসিদ্ধির অর্থাৎ আত্মজ্ঞানের প্রতিবন্ধক। এ সকল সিদ্ধি উপস্থিত হইলেই সাধকের সাধারণতঃ আত্মাভিমান, অহঙ্কার, প্রভুত্ব করিবার ইচ্ছা প্রভৃতি জন্মে। এই সকল ভাবই পতনের মূল। যিনি এ গুলিতে আকৃষ্ট হইবেন তিনি আর আত্মজ্ঞান লাভের পথে অগ্রসর হইতে পারিবেন না—এই খানেই তাঁহার সাধনার 'ইতি' হইল। অধিকন্তু ক্রমশঃ শক্তির অপব্যবহার ও ক্ষয় হেতু তিনি অধোগামী হইতে থাকিবেন।

শি। এ সকল সিদ্ধি উপস্থিত হইলে কি করা কর্ত্তব্য ?

গু। ন দর্শয়েৎ স্ব সামর্থ্যং যস্য কস্যাপি যোগিরাট্।
যথা মূঢ়ো যথা মূর্খো যথা বধির এব বা।
তথা বর্ত্তেত লোকস্য স্ব সামর্থস্য গুপ্তয়ে॥
শিষ্যাশ্চ স্ব স্ব কার্য্যেষু প্রার্থয়ন্তি ন সংশয়ঃ।
তত্তৎ কর্ম্ম কর ব্যগ্রঃ স্বাভ্যাসে বিস্মৃতো ভবেৎ॥

যোগতত্ত্বোপনিষৎ॥

অর্থ—যোগিরাজ স্বীয় সামর্থ্য কাহাকেও না দেখাইয়াই বরং মূঢ়, মূর্খ ও বধিরের ন্যায় লোক ব্যবহার সম্পাদন করিবেন। নচেৎ (তাঁহার সিদ্ধি হইয়াছে জানিতে পারিলে) শিষ্যগণ নিজ নিজ প্রয়োজনীয় কার্য্যোদ্ধারের জন্য নিশ্চয়ই তাঁহার নিকট প্রার্থনা করিবে, এবং তিনিও সেই সেই কর্ম্ম করিতে ব্যগ্র হইলে তাঁহার আত্ম বিস্মৃতি ঘটিবে।

শি। রাজযোগ কাহাকে বলে ?

গু। রাজযোগই সাধনের চতুর্থস্তর বা নিষ্পন্নাবস্থা। এ অবস্থায়ই সাধক আত্ম প্রত্যক্ষ করিয়া কৃতকৃত্য হন। ইহার প্রথমাবস্থা সবিকল্প সমাধি। ইহাতে জ্ঞান, জ্ঞেয়, জ্ঞাতা এই ত্রিতয় বর্ত্তমান থাকে। যেমন মৃত্তিকা নির্ম্মিত হস্তীতে হস্তীজ্ঞান ও মৃত্তিকা জ্ঞান উভয়ই বর্ত্তমান থাকে, তদ্রূপ সবিকল্প সমাধিতে জীব, জগতের অনুভব থাকা সত্ত্বেও ব্রহ্ম ব্যতীত জীব জগতের স্বতন্ত্র কোন সত্ত্বা নাই এই জ্ঞান জন্মে। ইহারই নাম সবিকল্প বা চৈতন্য সমাধি।

এ অবস্থায় সাধকের চিত্ত অত্যন্ত প্রশান্ত হয়। ক্রমশঃ অভ্যাসের দ্বারা উহাই নির্ব্বিকল্প সমাধিতে পরিণত হয়। তদবস্থা ভাষায় সম্পূর্ণ রূপে ব্যক্ত হয় না। তবে মোটামুটি একটি আভাস দেওয়া যায় মাত্র। যেমন লবণ জলের সহিত মিশ্রিত হইলে সেই জল দেখিয়া লবণের অস্তিত্ব অনুভূত হয় না, তদ্রূপ এক আত্মা ব্যতীত তখন আর জীব জগৎ বলিয়া স্বতন্ত্র কোন

অনুভূতি থাকে না। ইহা একমাত্র সাধন দ্বারা নিজ বোধগম্য, নচেৎ অন্য কোন উপায়ে ইহা বুঝাইবার সাধ্য নাই। ইহাই সাধনের চরমাবস্থা এবং ইহাই তান্ত্রিক দিব্যাচার। এই অবস্থার নামই জীবন্মুক্ত অবস্থা, এবং এই অবস্থা প্রাপ্ত সাধককেই তন্ত্র শাস্ত্রে কৌল বলিয়া নির্দ্দেশ করিয়াছেন।

সংশান্ত সর্ব্ব সংকল্পা যা শিলাবদবস্থিতিঃ।
জাগ্রন্নিদ্রা বিনির্ম্মুক্তা সা স্বরূপস্থিতিঃ পরা॥

মৈত্রেয়্যুপনিষৎ।

অর্থ—জাগ্রন্নিদ্রা বিনির্ম্মুক্ত সর্ব্বসংকল্প রহিত পাষাণের ন্যায় যে অবস্থিতি তাহাই সর্ব্বশ্রেষ্ঠ স্বরূপস্থিতি। (ইহা একমাত্র বোধগম্য)।

ততঃ সাধন নির্ম্মুক্তঃ সিদ্ধোভবতি যোগিরাট্।

বিন্দুপনিষৎ।

অর্থ—তদনন্তরই যোগিরাজ সাধন হইতে মুক্ত হইয়া সম্পূর্ণ সিদ্ধ হন। (অর্থাৎ এই অবস্থাই সাধনের চরমাবস্থা ইহার পরে আর কোন রূপ সাধন নাই)।

শিক্ষাক্ষেত্রে শিক্ষার্থী যেমন সর্ব্বোচ্চ পাঠ সমাপনান্তে শিক্ষা জনিত ক্লেশ হইতে মুক্ত হইয়া মনের আনন্দে সংসার যাত্রা নির্ব্বাহ করে তদ্রূপ সাধন ক্ষেত্রে সাধকেরও যখন এই অবস্থা লাভ হয় তখনই তিনি আত্মরতি, আত্মক্রীড়, আত্মতৃপ্ত হইয়া জীবন্মুক্তি সুখ অনুভব করতঃ, প্রারব্ধক্ষয়ে নির্ব্বাণ-মুক্ত হন।

শি। গুরুদেব! অতঃপর আমার আর প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা অকর্ত্তব্য হইলেও আমার সন্দেহ নিবারণের জন্য আরও কিছু প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করিতে ইচ্ছা করি।

গু। তোমার ইচ্ছানুরূপ প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করিতে পার!

শি। পুরুষ ও প্রকৃতি তত্ত্ব আমাকে আরও একটু বিশদ ভাবে বুঝাইয়া দিন।

গু। পুরুষ সৎ—চিৎ—আনন্দ স্বরূপ। আত্মাই পুরুষ। দেখ, জীব ও যে সেই সচ্চিদানন্দ ব্যতীত আর কিছুই নহে, তাহার প্রমাণ তোমাকে দিতেছি। অনবরত লোক মৃত্যুমুখে পতিত হইতেছে; এইরূপ সকলকেই মরিতে হইবে ইহাও সকলেই জানে; কিন্তু তথাপিও কেহ মৃত্যু চিন্তা করে না। তাহার কারণ আত্মা সৎ স্বরূপ, কাজেই সে মৃত্যুকে কল্পনা করে না।

আরও দেখ, কেহই নিজকে নির্ব্বোধ বলিয়া মনে করে না। তুমি যাহাকে নিতান্ত জ্ঞানহীন বলিয়া মনে করিতেছ, সেও নিজকে কখনও অজ্ঞান বলিয়া মনে করে না। কেননা আত্মা চিৎস্বরূপ, সে অজ্ঞানকে কল্পনা করে না।

আবার দেখ, কেহই নিরানন্দ ভাল বাসে না, সকলেই সুখে থাকিতে ইচ্ছা করে। কেননা আত্মা আনন্দ স্বরূপ, সে কষ্টকে কল্পনা করে না। তবে যে জীব দুঃখভোগ করে তাহা কেবল তাহার অজ্ঞানতার ফল।

চঞ্চল প্রাণই প্রকৃতি। ইচ্ছা, ক্রিয়া, জ্ঞানই প্রকৃতির স্বরূপ।

কিন্তু স্থির একটা কিছু না থাকিলে চঞ্চলতা কাহাতে অবস্থান করিয়া কার্য্য করিতে সক্ষম হয়? ইহাদ্বারা স্পষ্টই বুঝা যাইতেছে যে চঞ্চল প্রাণের অন্তরালে নিশ্চয়ই স্থির একটা কিছু আছে, চঞ্চল প্রাণকে আমরা সর্ব্বদাই উপলব্ধি করি, কিন্তু এই চঞ্চল প্রাণ বা প্রকৃতি যাঁহাতে অবস্থিত আছে তিনিই স্থির প্রাণ বা পুরুষ। ইনিই মুখ্য প্রাণ চৈতন্য, আত্মা প্রভৃতি নামে অভিহিত হন। চঞ্চলতা হেতুই আমরা এই মুখ্য প্রাণকে অনুভব করিতে পারিতেছি না। যোগাভ্যাস দ্বারা চঞ্চল প্রাণ যখন ব্রহ্মরন্ধ্রে যাইয়া স্থিরতা প্রাপ্ত হয় তখনই আত্মোপলব্ধি হইয়া থাকে। প্রাণকে স্থির করিবার জন্যই সাধন। প্রাণ স্থির হইলেই সাধনার চরম উদ্দেশ্য সিদ্ধ হয়।

প্রকৃতি শব্দের ব্যুৎপত্তি চিন্তা করিলেই উহার অর্থ সহজে বোধগম্য হইবে এবং প্রকৃতিকেও অনায়াসে চিনিতে পারা যাইবে। কৃতি শব্দের অর্থ কার্য্য, উহাতে 'প্র' উপসর্গের যোগে প্রকৃতি শব্দটী নিষ্পন্ন হইয়াছে। প্রকৃষ্ট কার্য্য যিনি করেন তিনিই প্রকৃতি। প্রাণের চঞ্চলতা হেতুই ইন্দ্রিয়গণ কার্য্য করিতে সমর্থ হয়, প্রাণের চঞ্চলতা নষ্ট হইলে কাহারও কোন কার্য্য বর্ত্তমান থাকে না।

এই শরীরে আটটী পুরী আছে, যথা—

১। জ্ঞানেন্দ্রিয়পঞ্চক, ২। কর্ম্মেন্দ্রিয়পঞ্চক, ৩। প্রাণপঞ্চক, ৪। ভূতপঞ্চক, ৫। অন্তঃকরণচতুষ্টয়, ৬। কাম বা বাসনা, ৭। কর্ম্ম, ৮। তম বা অজ্ঞান। এই অষ্টপুরীতে বাস করেন

বলিয়া আত্মাই পুরুষ। প্রকৃতি দৃশ্য পুরুষ অদৃশ্য। ইহার একটী সুন্দর দৃষ্টান্ত দিতেছি, তদ্দারাই সহজে বুঝিতে পারিবে। যেমন মালা সূতা দ্বারাই গ্রথিত হয়। আমরা সেই মালা দেখিয়া মোহিত হই, কিন্তু সূতার প্রতি আদৌ দৃষ্টিপাত করি না। এইরূপ যত কিছু দৃশ্য পদার্থ আছে, সকলই মায়া বা প্রকৃতি। উহার অন্তরালে আশ্রয় স্বরূপ সূতার ন্যায় চৈতন্য বিরাজিত আছেন বলিয়াই এই দৃশ্য পদার্থ সমূহ প্রতিভাত হইতেছে। এতদতিরিক্ত বুঝাইবার আর সাধ্য নাই; কেননা আত্মা অবাঙমনসো গোচর।

শি। যদি চঞ্চল প্রাণই প্রকৃতি হইল, তবে কালী দুর্গা প্রভৃতি মূর্ত্তি কেন?

গু। ভাল কথা জিজ্ঞাসা করিয়াছ। সাধকের হিতের নিমিত্তই ব্রহ্মের রূপ কল্পনা। এই সকল রূপ প্রথম সাধকের পক্ষে বিশেষ আবশ্যক, নচেৎ সাধক উপলব্ধি না করা পর্য্যন্ত নিরাকারের ধারণা করিতে পারে না। অথচ একটু ধীর ভাবে তত্ত্ব চিন্তা করিলে, ও প্রত্যেক নামের অর্থ চিন্তা করিলে, দেখিতে পাইবে, সকলই সেই নিরাকারে পর্য্যবসিত হইতেছে। যেমন তোমার বহু নাম ও বহু রূপ, তদ্রূপ এই বহু নামরূপী জীব জগৎ ব্রহ্মেরই ব্যক্তাবস্থা মাত্র; এই নাম ও রূপ নশ্বর, কিন্তু আসল বস্তু নশ্বর নহে।

কালকে যিনি ভক্ষণ করেন তিনিই কালী। দুর্গতি যিনি

হরণ করেন তিনি দুর্গা। ব্যাপন শীলত্ব নিবন্ধন তিনি বিষ্ণু। সকলকে আকর্ষণ করেন বলিয়া তিনি কৃষ্ণ। সর্ব্ব জীবে রমণ করেন বলিয়া তিনি রাম। বৃহত্ব নিবন্ধন তিনি ব্রহ্মা। সর্ব্ব মঙ্গলময় বলিয়া তিনি শিব। এইরূপ যতকিছু নাম রূপ আছে সকলই সেই ভগবানের নাম ও রূপ।

শিবস্থানং শৈবাঃ পরম পুরুষং বৈষ্ণবগণা
লপন্তীতি প্রায়ো হরিহর পদং কেচিদপরে।
পদং দেব্যা দেবী চরণ যুগলানন্দ রসিকা
মুনীন্দ্রা অপ্যন্তে প্রকৃতি পুরুষ স্থান মলম্॥

ষট্‌চক্রনিরূপণম্।

অর্থ—(ব্রহ্মতালুস্থিত সহস্রারপদ্মকে) শৈবগণ শিবের স্থান, বৈষ্ণবগণ পরম পুরুষ হরির স্থান, কেহ বা হরি হর পদ বলিয়া চিন্তা করেন। আবার, দেবীর পাদপদ্ম চিন্তনেই যাঁহারা আনন্দ পান তাঁহারা সেই স্থানকে দেবীর পদ বলিয়া কীর্ত্তন করেন। অপর কোন কোন ঋষিপ্রবর উহাকে নির্ম্মল প্রকৃতি পুরুষ স্থান বলিয়া মনন করেন।

সুতরাং দেখা যায় যে, যাঁহাকে শৈবগণ শিব বলেন, তাঁহাকেই বৈষ্ণবগণ বিষ্ণু ও শাক্তগণ শক্তি বলিয়া থাকেন। আবার সমন্বয়বাদিগণ অভেদাত্মক হরিহর পদ কিম্বা প্রকৃতি পুরুষাত্মক শিব শক্তি বা রাধা কৃষ্ণ পদ বলিয়া ভাবনা করেন।

এই কালী, দুর্গা, শিবাদি নাম রূপের পূজাই কর্ম্ম কাণ্ড।

এই কর্ম্ম কাণ্ডেই বিধি নিষেধ নিবদ্ধ রহিয়াছে, জ্ঞান কাণ্ডে বিধি নিষেধ নাই। যাহারা কর্ম্মকাণ্ড পরিত্যাগ করিয়া কেবল জ্ঞানকাণ্ডেরই অনুসরণ করে, তাহারা বিধি নিষেধ না জানিয়া অবশেষে ঘোর অত্যাচারী হয়। হিন্দু ধর্ম্মে কর্ম্মকাণ্ড বিদ্যমান থাকায় আবহমান কাল হইতে অবিকৃত ভাবে সনাতন হিন্দু ধর্ম্ম চলিয়া আসিতেছে। অতএব কর্ম্ম ও জ্ঞান এতদুভয়ের মধ্যে কোন একটীকে পরিত্যাগ করিয়া অপরটীর আশ্রয় লইলে সাধন রাজ্যে প্রকৃত উন্নতি লাভ করা যায় না।

অন্ধং তমঃ প্রবিশন্তি যেঽবিদ্যামুপাসতে।
ততোভূয় ইব তে তমো যউ বিদ্যায়াং রতাঃ॥
বিদ্যাঞ্চাবিদ্যাংচ যস্তদ্বেদোভয়ং সহ।
অবিদ্যয়া মৃত্যুং তীর্ত্ত্বা বিদ্যযামৃতমশ্নুতে॥

ঈশোপনিষৎ।

অর্থ—যিনি অবিদ্যা অর্থাৎ কর্ম্মকাণ্ডের উপাসনা করেন তিনি গভীরতম অন্ধকারে প্রবেশ করেন, আর যিনি বিদ্যা অর্থাৎ জ্ঞান কাণ্ডের উপাসনা করেন তিনি ততোধিক গভীরতম অন্ধকারে প্রবেশ করেন। (অর্থাৎ কর্ম্মকাণ্ডের উপাসনায় যদিও সাক্ষাৎ সম্বন্ধে জ্ঞানের উৎকর্ষ সাধিত না হউক, তথাপি কর্ম্মকাণ্ডে বিধি নিবদ্ধ থাকায় উহার অনুষ্ঠানে চিত্ত শুদ্ধি হওয়ার সম্ভাবনা আছে। বিধিনিষেধ অনুসরণ পূর্ব্বক প্রকৃত যুক্তি ও তত্ত্বের অনুসন্ধান সহকারে কর্ম্মানুষ্ঠান করিলেই কালে

চিত্তশুদ্ধি হইয়া থাকে সুতরাং শুষ্ক জ্ঞান কাণ্ড অপেক্ষা কর্ম্মকাণ্ড অনেকাংশে শ্রেয়োজনক। বৈধ কর্ম্মের অনুষ্ঠানে চিত্ত শুদ্ধি হইলে পর অচিরকাল মধ্যে প্রকৃত আত্মতত্ত্ব হৃদয়ঙ্গম হওয়ার সুবিধা হয়। আত্মজ্ঞানই প্রকৃত জ্ঞান, অন্য প্রকার জ্ঞানে প্রকৃত সাঁর পদার্থ ব্রহ্মানন্দ রস হৃদয়ঙ্গম হয়না বলিয়াই তাহাকে প্রকৃত জ্ঞান বলা যায় না। কিন্তু যাহারা কর্ম্ম পরিত্যাগ করিয়া কেবল শুষ্ক জ্ঞানেরই আলোচনা করিয়া থাকে (তদ্দারা) তাহাদের চিত্তশুদ্ধি হওয়ার কোনই সম্ভাবনা থাকে না। এইভাবে কিছুকাল চলিতে থাকিলে সেই সাধকের আর নীরস জ্ঞান লইয়া অবস্থান করিবার রুচি থাকে না। এই কারণে ক্রমশঃ তাহারা ইষ্টবস্তুতে অবিশ্বাসী হইয়া ঘোর অত্যাচারী হইয়া উঠে, এবং তৎপ্রভাবে ক্রমে জ্ঞান বৃদ্ধির পরিবর্ত্তে গভীরতম অজ্ঞানান্ধকারে প্রবেশ করে। যিনি কর্ম্ম ও জ্ঞান একই সময়ে একই পুরুষের অনুষ্ঠেয় জানিয়া সমভাবে উভয়ের অনুষ্ঠান করেন তিনি কর্ম্ম দ্বারা (চিত্তশুদ্ধি হওয়ায়) মৃত্যু অর্থাৎ অজ্ঞানকে নষ্ট করিয়া বিদ্যা অর্থাৎ জ্ঞান দ্বারা সেই অমৃত স্বরূপ আত্মাকে লাভ করতঃ কৃতকৃতার্থ হন।

ওঁ শান্তিঃ। ওঁ শান্তিঃ !! ওঁ শান্তিঃ !!!

(৩)

উপদেশামৃত ।

(তৃতীয় খণ্ড) ।

সঙ্গীতাবলী ।

—————:*:—————

উপদেশামৃত।

সঙ্গীতাবলী।

১। গুরু স্তোত্র।

বাউলের সুর—তাল লোভা।

গুরু যে ধন, চিন্‌লি'না মন,

(ভবে) এমন ধন আর পাবি না।

দয়াল গুরু বিনে, ত্রিভুবনে, কেউ নাইরে তোর আপনা।

১। গুরু যে অমূল্যরতন, ভূমণ্ডলে নাই এমন ধন,

ধ্যান করিলে গুরুর চরণ, শমনের ভয় থাকেনা॥

২। ব্রহ্মা, বিষ্ণু, শিবাকারে, গুরু আছেন সহস্রারে,

পরম ব্রহ্ম বলে তারে, জেনে রেখ ভুলনা॥

৩। 'গু' শব্দে অজ্ঞানান্ধকার, জ্ঞানালোক অর্থে হয় 'রু' কার

(যে জন, জ্ঞান দানে, অজ্ঞান নাশে, গুরু হয় মন, সে জনা॥

৪। মায়া বিজৃম্ভিত বিশ্ব, 'গু' শব্দ প্রতিপাদিত,

'রু' কার হয় ব্রহ্ম পদার্থ, (যারে) জান্‌লে মায়া থাকে না॥

৫। মন্ত্র দাতা হন যে গুরু, মন্ত্র হন পরমগুরু,

জীবাত্মা হন পরাপর, গুরু তাকি জাননা॥

ব্রহ্ম পরমেষ্ঠী গুরু, যারে বলে জগদ্‌গুরু,

(সেই) গুরুধনে এভাবে মন, কর তুমি সাধনা,

৭। শুন বলিরে অবোধ মন, সার কর সেই গুরুর চরণ,

(তবে) এড়াইবে ভব বন্ধন, জন্মমৃত্যু হবেনা ॥

২। শক্তি জাগরণের প্রার্থনা।

মূলতান—কাওয়ালী।

জাগ জাগ জাগ মা একবার।

করি এ মিনতি থাকে যেন মতি,

(ঐ) অভয় চরণে তোমার ॥

১। চতুর্দ্দল কর্নিকামধ্যে, সার্দ্ধ ত্রিবলয়াকৃতি,

সর্পাকারে বিরাজকর, তুমি গো মা আদ্যা শক্তি

(শিবে) স্বয়ম্ভু লিঙ্গ বেষ্টিয়ে, ব্রহ্মদ্বার নিরোধিয়ে,

ঘুমিয়ে মা রবি কত আর ॥

২। মূলাধারেতে ডাকিনী, স্বাধিষ্ঠানেতে রাকিনী,

মণিপুরেতে লাকিনী, অনাহতে হও কাকিনী,

শাকিনী বিশুদ্ধ পদ্মে, হাকিনীরূপে ভ্রূমধ্যে

করিতেছে কতই বিহার ॥

৩। ব্রহ্মাণী রূপেতে তুমি কর সৃষ্টি প্রকটন,

বৈষ্ণবী রূপেতে মাগো কর সে সব পালন,

প্রলয় সময় কালে, জ্ঞানরূপা রুদ্রানী ছলে,

কর মাগো সকলি সংহার ॥

৪। ব্রহ্মগ্রন্থি বিষ্ণুগ্রন্থি রুদ্রগ্রন্থি ভেদকরে,
ব্রহ্মাসনে ব্রহ্মময়ী মিলি একবার সহস্রারে,
বারেক দরশন দানে, এ দীনহীন সন্তানে,
করগোমা ভবসিন্ধু পার ॥

৩। কঠোর সাধনের আবশ্যকতা।

আলিয়া—একতালা।

আমি কবে পাব মা তোর ঐ পদ।
যে পদ ভাবিলে দূরে পলায় সকল বিপদ ॥

১। যে পদ পিয়াসে শঙ্কর সন্ন্যাসী,
সর্ব্বস্ব তেয়াগি, হ'য়ে শ্মশানবাসী,
থাকি উপবাসী, ডাকি দিবানিশি,
হৃদে পাইল ওপদ ॥

২। যে পদ মস্তকে করিয়ে ধারণ, গোলোকেশ্বর হরি স্বয়ং নারায়ণ,
বৃন্দাবনে রাইয়ের করতে মানভঞ্জন, (তিনি) দিয়েছিলেন দাসখত ॥

৩। যেপদ লাগিয়ে সাধু মহাজন, বিজন কাননে করে অনশন।
সদা সর্ব্বক্ষণ, ভেবে ঐ চরণ, (তারা) অন্তে পায় মোক্ষপদ ॥

৪। শুন বলি মন ভয় কিরে তোমার, মনে প্রাণে মাকে
ডাক অনিবার,
করিবেন মা তোমায় ভব সিন্ধুপার, (অন্তে) দিয়ে
সেই অভয়পদ ॥

৪। মানসিক পূজা।

বিভাষ—যৎ।

মন তুমি মার পূজা কর, অলস হ'য়ে আর থেকনা।
তোমার গণার দিন ফুরিয়ে এল, তাও কি মনে ভাব না ॥

১। মদ্য মাংস মৎস্য মুদ্রা মৈথুন এই পাঁচটি মকার,
পঞ্চ তত্ত্বে করলে পূজা তবে পূজা হবে তাঁহার,
(তখন) পাবে তুমি-মায়ের দেখা, পুনর্জ্জন্ম আর হবে না ॥

২। মদ্য যে প্রথম তত্ত্ব, সে হয় অতি অদ্ভূত,
কেমনে পাবে তার তত্ত্ব, তাত জাননা।
ব্রহ্ম রন্ধ্র হ'তে যেমন সোমধারা হয় ক্ষরণ,
তাহা পান করিতে পারিলে, হবে তোমার মদ্য সাধন,
নচেৎ শুঁড়ির ঘরের জল খাইলে মদ্য সাধক হইবে না ॥

৩। দ্বিতীয় তত্ত্বেরি অর্থ, শুন্‌লে হবে চমৎকৃত,
'মা' শব্দের অর্থ রসনা, অংস শব্দেতে ভক্ষণ।
রসনা ভক্ষণের অর্থ খেচরী মুদ্রা সাধন,
খেচরী সিদ্ধি হইলে হবে তোমার মাংস সাধন,
নৈলে ছাগল ভেড়া কেটে খেলে, তায় মাংস সাধক বলেনা ॥

৪। ইড়া নামে আছে গঙ্গা, পিঙ্গলা নদী যমুনা,
নিয়ত তায় দুইটী মৎস্য করে সঞ্চরণ,
সে যে দুটী মৎস্য চরে, শ্বাস প্রশ্বাস নামে প্রসিদ্ধ,
তাদের রোধ করিয়ে তুমি, হওরে মন মৎস্য-সিদ্ধ
নৈলে জলের মৎস্য ধরে খেলে, মৎস্য সাধক হইবে না॥

৫। সহস্রদল কমলেরি কর্ণিকার অভ্যন্তরে, ব্রহ্মাসনে
ব্রহ্মময়ী সতত বিরাজ করে,
গুরুর কৃপায় যবে তুমি করবে এসব নিরীক্ষণ, তখনি
জানিবে তোমার হইয়াছে মুদ্রা সাধন,
নৈলে চিড়েমুড়ি খেলে তাকে মুদ্রা সাধক বলা যায়না॥

৬। পঞ্চম তত্ত্ব পরম তত্ত্ব শাস্ত্রে যারে বলে রমণ, সাধিলে
ব্রহ্মজ্ঞান লভে জন্ম মৃত্যু হয় খণ্ডন,
শক্তি আছেন মুলাধারে, (তারে) নিতে পারলে সহস্রারে
তবে শিব শক্তি মিলনেতে হবে অমৃত উৎপাদন,
তখন হবে মৈথুন সিদ্ধি, নৈলে পশ্বাচারকে মৈথুন কয়না॥

৭। আছে মৈথুনের যে ছয়টী ক্রিয়া, এতেও পাবে সে ক্রিয়া।
আসনাদি হয় আলিঙ্গন, চুম্বন প্রাণ সংযমন।
প্রত্যাহারকে বলে শীৎকার, ধারণা হয় অঙ্গ বিকার,
ধ্যান করাকে বলে শৃঙ্গার, সমাধি রেতোৎসর্গ তার,
করে এইভাবে মৈথুন সাধন, (কেন) পরমানন্দে মজনা॥

৮। দিব্য, পশুবির নামে আছে যে মন তিনটী আচার,

তন্মধ্যে সর্বোত্তম এভাব নাম দিব্যাচার
শুন বলিয়ে অবোধ মন তুমি এই দিব্যাচারে,
সতত মানসে পূজা কর সেই অম্বিকারে,
(তবে) অন্তে মাতৃপদে পশি, এড়াবে ভব যন্ত্রণা ॥

৫। ষটচক্র ভেদ বা আত্মতীর্থ ভ্রমণ ॥
বিভাষ—যৎ।

ঘরে থেকে ডাক মাকে আর তুমি তীর্থে যেও না।
তীর্থ ঘুরে কি ফল পাবে, তাতে ত মা মিলিবে না ॥
এই তীর্থ ঐ তীর্থ বলে, মিছে মন ঘুরে মরণা,
আছে দেহের মধ্যে সকল তীর্থ খুজে কেন একবার দেখ না,
তুমি আত্মতীর্থে না ভ্রমিলে কখনও মাকে পাবে না ॥
আছে ইড়া ভগবতী গঙ্গা, পিঙ্গলা নদী যমুনা,
সরস্বতী নামে আছে অপর এক নদী সুষুম্না।
এই ত্রিতয়ের সঙ্গম স্থল, ত্রিবেণী নামে বিখ্যাত,
তথায় স্নান করিলে তোমার, সকল পাপ হইবে ধৌত,
শেষে পূত হয়ে, কর তুমি মার আরাধনা ॥
৩। সেই সুষুম্নার মধ্যেতে বজ্রা, তারমধ্যেতে আছে চিত্রা,
তাতে আছে ব্রহ্মনাড়ী, ব্রহ্মজ্ঞান প্রদায়িনী
সেই চিত্রাতে ছয়টী চক্র, আছে যে হয়ে গ্রথিত,
তাতে আছে তিনটি গ্রন্থি, দেখিতে অতি বিচিত্র,

(খুলি) ধ্যান নেত্র এই মহাতীর্থ, দেখে কেন সাধ পুরাওনা ॥

৪। ব্রহ্মা আছেন চতুর্দ্দলে, বিষ্ণু থাকেন লিঙ্গমূলে,
রুদ্র যে নাভি কমলে, হৃদ্‌পদ্মে আছেন ঈশান,
(আছেন) সদাশিব কণ্ঠপদ্মে পরশিব থাকেন ভ্রূমধ্যে,
মহাকাল রয়েছেন দেখ, সহস্রদল মহাপদ্মে,
হয়ে শান্ত চিত্ত, এই আত্মতীর্থ, ভ্রমিয়ে কেন দেখনা ॥

৫। আছেন মূলাধারেতে ডাকিনী, স্বাধিষ্ঠানেতে রাকিণী,
মণিপুরেতে লাকিণী অনাহতে কাকিণী।
বিশুদ্ধ পদ্মে শাকিণী আজ্ঞা চক্রেতে হাকিণী,
সহস্রদল কমলেতে আছেন মহাকুণ্ডলিনী,
তথায় আরও আছে সুধাসিন্ধু, যা পান করিলে মৃত্যু হয় না ॥

৬। স্বয়ম্ভুকে বেষ্টন করে, সার্দ্ধ ত্রিবয়লয়াকারে
আছেন সেই মূলাধারে, কুলকুণ্ডলিনী।
তিনি অহি রূপিনী নিদ্রিত, না হইলে জাগরিত,
কভু তোমার জ্ঞান আঁখি, হবে না মন প্রস্ফুটিত,
জ্ঞান চক্ষু বিনে মাকে, চর্ম্ম চক্ষে দেখা যায় না ॥

৭। যদি কুণ্ডলী জাগ্রত ক'রে, চক্রগ্রন্থি ভেদ ক'রে,
আনতে পার সহস্রারে, তবে পূরিবে বাসনা।
তিনি সহস্রারে যাওয়ার কালে, দেব দেবী সব তাতে মিলে
সহস্রারে গিয়ে আবার, তিনিও মিলেন মহাকালে,
এ মিলনে যে আনন্দ, ভাষায় তাহা ব্যক্ত হয় না ॥

৮। মন তুমি মোর কথা ধর, বিষয় বাসনা ছার,
গুরু বাক্যে বিশ্বাস রেখে, কর এরূপে সাধন।
তবে দয়াময়ী দয়া করে, গিয়ে তোমার সহস্রারে,
ব্রহ্মসনে ব্রহ্মময়ী,মিলিয়ে দিবেন দরশন,
তখন তুমিও ব্রহ্মময় হবে, জন্মমৃত্যু আর হবেনা॥

৯। তোমার দেহে থাক্‌তে এত তীর্থ,মিছে কেন ঘুরে তীর্থ
ঘটাবে নানা অনর্থ , তাকি ভাবনা।
তীর্থে যেয়ে কোন কাজ নাই, বৃথা কষ্ট কেন পাবে ভাই
আত্মানন্দে মগ্ন হয়ে, আত্ম ধ্যানে থাক সদাই,
তাতেই হবে জীবন্মুক্তি,(নৈলে) তীর্থ ঘুরলে মুক্তি হয়না।

৬। বিষয়ের অনিত্যতা।

আশাভূপালী-আড়া।

অনিত্য বিষয় সুখে মত্ত হ'য়ে থেকনা মন।
বিষয় রূপ বিষ পান করিলে, তোমার নিশ্চযই হইবে মরণ।

১। তার সাক্ষী দেখ তুমি, শুনিয়ে বংশীর ধ্বনি,
কুরঙ্গ মোহিত হ'য়ে, জালে বদ্ধ হয় আপনি।
তখনি ব্যাধ আসিয়ে, বধে গলায় ছুরি দিয়ে,
দেখ শব্দ সুখে মত্ত হয়ে, কুরঙ্গের হইল মরণ॥

২। অলি মধু পান তরে, যেয়ে কমল ভিতরে,
মধু গন্ধে অন্ধ হয়ে, ভুলে যায় নিজ বহির্গমন।

কমল মুদিলে পরে শ্বাস রোধে প্রাণে মরে,
দেখ গন্ধ সুখ ভোগ তরে, (ভ্রমর) হারাল অমূল্য জীবন ॥

৩। পতঙ্গ আগুনে প'ড়ে, প্রাণ দেয় অকাতরে,
নিশ্চয় জে'ন মনরে, রূপ ইহার প্রধান কারণ।
দেখ মৎস্য এসে চাড়ে, বরশী গিলে প্রাণে মরে,
রসাস্বাদ করিবার তরে (মৎস্য) দিল আত্ম প্রাণ বিসর্জন ॥

৪। স্পর্শ সুখ নিষ্পন্ন তরে, হস্তী পড়লে খাত ভিতরে,
দুর্ব্বল করে অনাহারে, শেষে তায় করে বন্ধন।
এক একটী বিষয়ের তরে, এক একটী জীব প্রাণে মরে,
আছে এই পাঁচটী তব ভিতরে, (তবে) তুমি কোন্ সুখে আছ মন।

৫। দেখলেত বিষয় মাহাত্ম্য, তবে কেন হওরে মত্ত,
ত্যজি এসব বিষয় তত্ত্ব, সদা আত্মতত্ত্ব কর ভাবন।
থাক্‌তে বিষয় বাসনার লেশ, কভু দেখা দেন না প্রাণেশ,
হলে বিষয় বাসনার শেষ, তবে পাবে তাঁর দরশন ॥

৬। শুন বলিরে অবোধ মন, সদ্‌গুরুর লওরে শরণ,
(তবে) তাঁর কৃপায় বিষয় বাসনা, হবে সমূলে উৎপাটন,
(তোমার) তখনি মোহ ঘুচিবে, (তুমি) তখনি তোমায় চিনিবে,
তুমি তখনি মুক্ত হইবে, (আর) হবেনা গমনাগমন ॥

৭। বিষয়ের দোষারোপ বৃথা।

পিলু—যৎ।

বিষয়ের দোষ নাই কিছু মন, ব্যবহারের দোষ কেবল।
যে যেমন ব্যবহার করে, সে পায় তারি তেম্নি ফল ॥

১। যেমন শব্দ সুখে মত্ত হ'য়ে, মৃগ লভে মৃত্যু ফল ;
তেমন গুরূপদেশ শ্রবণেতে, আসে মোক্ষ কর তল ॥

২। ভ্রমরের মৃত্যু হয় যেমন, লভি সদ্য পরিমল,
(ইষ্ট) পাদপদ্ম গন্ধে মজি, লভ চতুর্ব্বর্গ ফল ॥

৩। পতঙ্গেরি মৃত্যু যেমন দর্শনের ফল হয় কেবল,
(তুমি) আত্ম দর্শন করে এড়াও জন্ম মৃত্যু ভয় সকল ॥

৪। যেমন রসাস্বাদে মত্ত হ'য়ে, মৎস্য অঙ্গ হয় বিকল,
তেমন ইষ্ট নামামৃত পানে, হরষে সর্ব্বত্র মঙ্গল ॥

৫। মাতঙ্গ স্পর্শেরি তরে লভে বন্ধন শৃঙ্খল,
তুমি স্বদেহে শিবশক্তি মিলাও, ঘুচিবে বন্ধন সকল ॥

৬। যদি অনিত্য বিষয়ে মজ, লভিবে মৃত্যু সম্বল,
তুমি নিত্য বিষয়ে মজিলে অন্তে পাবে মোক্ষ ফল ॥

৭। এখন প্রাণে প্রাণে বিচার ক'রে, ত্যজি এসব ফলাফল,
থাক আত্মধ্যানে মগ্ন হয়ে; কর্ম্ম যাবে রসাতল।

৮। প্রকৃত জ্ঞান।

সুরট মল্লার—একতালা

(যদি) মুক্তি লাভে হয় বাসনা।
ত্যজি বিষয়ানুরক্তি লভি অনাশক্তি,
জ্ঞান কর্ম্ম ভক্তি কর সাধনা ॥

১। জ্ঞান হয় যে দ্বিবিধ, (তার) প্রথমটীর নাম শব্দ,
বেদান্তাদি শাস্ত্র হইতে উদ্ভব,

সে যে ক'রে ভেদাভেদ, বাঁধায় বিবাদ, এই তার শেষ সীমা,

দ্বিতীয় যে জ্ঞান নাম হয় অনুভব, কোটী শাস্ত্রাভ্যাসে
যার না হয় অনুভব,

কেবল অপরোক্ষ জ্ঞানী গুরুতে সম্ভব, নৈলে অন্য কোথাও
মিলে না ॥

অনুভব নামে অপরোক্ষ জ্ঞান, সাধন করিলে
থাকেনা অজ্ঞান,

সর্ব্ব ভূতে তার হয় সম জ্ঞান, ভেদাভেদ জ্ঞান আর
থাকে না ॥

সে জ্ঞান হলে মুক্তি হইবে নিশ্চয়, কর্ম্ম ভক্তি বিনে সে জ্ঞান
নাহি হয়,

সে যে সাধনের ধন, না করলে সাধন, অসাধনে কভু লব্ধ
হয় না

৩। ব্রহ্মরন্ধ্রে বায়ু না করলে গমন, প্রাণ কর্ম্মে বিন্দু না হলে
স্তম্ভন

চিত্তের ধ্যেয়াকার বৃত্তি অণুক্ষণ, না বহিলে কভু সে জ্ঞান
হয় না।

শব্দ জ্ঞানে জ্ঞানী হইবে যে জন, অপরোক্ষজ্ঞান না করে সাধন

(তুমি) তারে যদি কর আত্মসমর্পণ,

তবে হবে পণ্ড শ্রম, জ্ঞান পাবে না ॥

৪। মন না মরিয়ে প্রাণ জীবিত রয়, তাহাতেও কভু জ্ঞান
নাহি হয়,

হলে মন প্রাণ উভয়েরি লয়, তখনি শেষ হয় তার বাসনা।
যতক্ষণ বাসনার নাহি হয় ক্ষয়, ততক্ষণ যে জ্ঞান সে জ্ঞান কিছু নয়,
হইলে সম্যক বাসনা বিলয়, তখনি হয় তার জ্ঞান সাধনা॥
৫। ভাগ্য বশে যদি সদগুরু হয় লাভ, তাঁর কৃপায় তব হবে ইষ্ট লাভ,
তখন জ্ঞান কর্ম্ম ভক্তি তিনে করি লাভ, পূরিবে সব বাসনা।
(তোমার) তখনি হইবে বিষয় বিরক্তি, তখনি হইবে বাসনা বিমুক্তি
(তুমি) তখনি লভিবে অনায়াসে মুক্তি, তব জন্ম মৃত্যু ভীতি আর রবে না॥

৯। আত্ম দর্শন।

সুরট মল্লার—একতালা।

(আগে) কর আত্মতত্ত্বান্বেষণ।

হয়ে বিষয় মদে মত্ত, ভুলে আত্মতত্ত্ব, উন্মত্তেরি প্রায় র'লে কি কারণ॥
১। যা দিগকে সদা ভাবছে আমার (তারা) কেহ নয় তোমার তুমি নও কাহার,
(তারে) শত চেষ্টা করে রাখিতে নারিবে, তবে কেন মোহে হওরে মগণ॥

২। নিত্য মুক্ত ব্রহ্ম, হন সর্ব্ব আদি, মায়া নামে তার এক স্বাভাবিকী শক্তি,
তাহাতে উৎপত্তি, তাতে করে স্থিতি, রাখে তায় করে আবরণ।
এজন্য অবিদ্যা মায়া নামে খ্যাত, কেউ বলে প্রকৃতি কেউ বলে অব্যক্ত,
কেহ বলে তমঃ কেহ বলে তপঃ, কেহ জড় বলে করে নিরূপণ ॥

৩। ব্রহ্মই চৈতন্য মায়া জড় হয়, দৃশ্য মাত্রে মাযা জানিও নিশ্চয়,
চৈতন্য কখন দৃশ্য নাহি হয় (হয়) অপরোক্ষ জ্ঞানে নিরূপণ।
জড় হয় অনিত্য চৈতন্যই নিত্য, অনিত্য পদার্থে কেন হও আসক্ত,
করিয়ে নিশ্চয় নিত্যানিত্য তত্ত্ব, এসব ভাবনা কর বিসর্জ্জন ॥

৪। ব্রহ্ম পরমাত্মা ব্রহ্মই জীবাত্মা, তদ্ব্যতীত কিছু নাহি অন্য সত্তা,
তার সত্তায় মায়া পেয়ে পূর্ণ সত্তা, করে সৃষ্টি প্রকটন।
ব্রহ্মই সন্ময়, ব্রহ্মই চিন্ময়, তিনিই হন আবার পূর্ণানন্দ ময়
ব্রহ্ম জ্ঞানে হয় মায়ারি বিলয়, সযতনে কর তাহারি সাধন ॥

৫। (আছে) তব পরম শত্রু নামে অহঙ্কার, যোগ বলে তার কররে সংহার,

জ্ঞান মিত্র সনে করিয়ে বিচার, মায়াপাশ করহে ছেদন ঃ
তাহাতে জানিবে তুমি কোন জন, তুমি বা কার কেবা হয়
তোমার আপন,
(তোমার) তখনি শোক মোহ হবে নিবারণ, তখনি হইবে
আত্মদরশন ॥

১৩। জীবন্মুক্তাবস্থা।

সুরট মল্লার—একতালা।

নাথ! যে তোমারে ভালবাসে,
সে যে আনন্দ সাগরে, সদাই সাঁতারে
কথন ডুবে কথন ভাসে॥

১। কামিনী কাঞ্চনে যে জগৎ বশ, তার মন তাতে সতত
নীরস,
সে যে তোমা সনে নাথ হয়ে এক বস, বেড়ায় সদা
চিদাকাশে ॥

২। লোকে দেখে তার বড়ই অভাব, তার মনে কিছু
থাকে না অভাব,
মুক্ত হয়ে সে যে সব ভাবাভাব, সদা থাকে ঐ চরণে
মিশে।
ক্রমে ছাড়ে তারে দারা সুতগণ, না লয সন্ধান তার
আত্মীয় স্বজন,

তখন বিশ্বজনগণ, হয় যে তার আপন,

সে যে বিশ্বপ্রেম সিন্ধুনীরে ভাসে ॥

৩। বাসস্থান তার থাকে না নিশ্চয়, যেখানে সেখানে সদাস্থুখে রয়,

তার শয্যা হয় ভূতল, চর্ম্মাম্বর সম্বল,

সে যে থাকে সদা তব ধ্যানাবেশে।

সর্ব্ব পরিগ্রহ করি পরিহার, জাতি কুল, মানাদির না করে বিচার, এই অনন্ত ব্রহ্মাণ্ড হেরি ব্রহ্মাকার, সদা মজে থাকে ব্রহ্মানন্দরসে ॥

৪। (তাঁর) মানে অপমানে না রয় রাগদ্বেষ, শীতোষ্ণাদি দ্বন্দ্বে নাহি রহে ক্লেশ;

পরিহরি সর্ব্ব বিষয়েরি লেশ, এড়ায় জন্মমৃত্যুক্লেশ অনায়াসে।

আত্মপর সব হয়ে বিস্মরণ, সর্ব্বভূতে তোমায় করে দরশন,

(তখন) জ্ঞান সিন্ধুনীরে হইয়ে মগন, সদা জ্ঞানানন্দে ভাসে ॥

৫। এই সংসারেরি মূল অবিদ্যাহঙ্কার, তাতে কভু মন থাকে না তাহার,

দেখে আমার আমার, এসব লোক ব্যবহার;

সেযে সদা মনে মনে হাসে।

প্রাণে প্রাণে তোমায় যে জন ভালবাসে, মায়াবন্ধন মুক্ত হয় সে অনায়াসে,

সে যে তব কৃপাবশে, তোমাতেই মিশে,
ফিরে আসেনা আর ভববাসে

১১। মায়াস্বরূপ বর্ণন।

মিশ্র—ঠুংরি।

আত্মজ্ঞান বিনে মুক্তি হবেনা কখন।
মায়া থাকিতে তোমাতে, কভু পাবেনা দেখিতে,
সেই তত্ত্বাতীত পুরুষ নিরঞ্জন॥

১। মাযার স্বরূপ হয় তিন গুণ, সত্ব রজ তমোগুণ,
অতীত হলে তিনগুণ, তবে মিলিবে নির্গুণ।
রজগুণে হয় উৎপত্তি, সত্বগুণে করে স্থিতি,
তমোগুণে হয় সংহরণ।
সত্ত্বে হয় সুখ জ্ঞান বৃদ্ধি, রজে হয় কর্ম্ম প্রবৃত্তি,
তমোগুণে অজ্ঞানেতে জীবের হয় বন্ধন॥

২। সত্বগুণে মৃত্যু হলে, দেবলোকে যায় চলে,
রজগুণেতে মরিলে ফিরে আসে মানবকুলে।
তমগুণের বৃদ্ধি কালে, দেহীর দেহ পাত হলে,
পশ্বাদি যোনিতে যায় সে চলে।
ধর্ম্মাধর্ম্ম যত কর্ম্ম, সকলি গুণেরি ধর্ম্ম,
গুণ ব্যতীত কোন কর্ম্ম হয়না কখন॥

৩। ভোগেই উৎপত্তি দুঃখ স্বর্গ নরক উভয়ই ভোগ,
নিবৃত্তি না হলে ভোগ, কভু হয়না প্রকৃত সুখ।

বাঁধিলে স্বর্ণ শৃঙ্খলে, অথবা লৌহ শৃঙ্খলে,
যাতে বাঁধ তাতেই হয় দুঃখ।
শুভাশুভ কর্ম্ম তেমন, উভয়ই বন্ধনের কারণ ;
(জীবের) শুভাশুভ থাকিতে মোক্ষ হয়না কদাচন ॥

২। দেহীর দেহ থাকিতে মন, নিঃশেষে কর্ম্ম বিসর্জ্জন,
দিতে কেউ পারেনা কখন, দিলে হয়না দেহরক্ষণ।
ফলাশক্তি ত্যাগ হলে, বিধিমত কর্ম্ম করিলে,
তাতে কভু হয় না বন্ধন ॥
তুমি ফলাশা বিসর্জ্জিয়ে, নিষিদ্ধ কর্ম্ম ত্যজিয়ে,
বিধিমত কর্ম্মকর ঘুচিবে বন্ধন ॥

৩। শরীর আর অহঙ্কার, পঞ্চপ্রাণ ইন্দ্রিয় আর,
দৈব এই পাঁচটী মিলিয়ে, নিষ্পন্ন হয় কর্ম্ম ব্যাপার,
আত্মা সর্ব্বত্র নির্লিপ্ত, কিছুতেই হয় না লিপ্ত,
কেবল সাক্ষীরূপে দেহে অবস্থিত।
গুণই কর্ম্মের কর্ত্তা হয় আত্মা নির্লিপ্ত রয়,
এজ্ঞানে করিলে কর্ম্ম হয় বন্ধন মোচন ॥

৬। এই যে দৃশ্য জগত, সকলি মায়া প্রসূত,
নিদ্রাভঙ্গে স্বপ্নবৎ জেন মন অতি অসত্য।
তবে কেন বৃথা তুমি, মিছামিছি আমি আমি,
ক'রে হও সংসারে আসক্ত।

ত্যজি অবিদ্যা অহঙ্কার, সদাকর আত্ম বিচার,
তদ্ব্যতীত মুক্তি তোমার হবেনা কখন ॥

৭। শুন বলিয়ে অবোধ মন, সদ্‌গুরুর লওরে শরণ,
(তবে) তাঁর কৃপায় হবে তোমার আত্ম স্বরূপ নিরূপণ।
তখন অবিদ্যা অহঙ্কারেতে, শীতোষ্ণ আদি দ্বন্দ্বেতে,
তোমায় পারিবেনা করিতে বন্ধন।
তুমি তখনি গুণাতীত হবে, তখনি তোমায় চিনিবে
(তোমার) তখনি সংসার বন্ধন হইবে মোচন

১২। সৃষ্টিতত্ত্ব।

মিশ্র—ঠুংরী

আমি আমার আত্মতত্ত্ব করিব বর্ণন ॥
মায়ায় মিলে লীলাচ্ছলে, কল্পনায় সৃষ্টি কালে,
স্বগুণ ব্রহ্মরূপে আমায় (আমি) করি দরশন ॥
আমার স্বগুণরূপ মহদব্যক্ত, সর্ব্ব তত্ত্বের আদিতত্ত্ব
কারণ-দেহ বলে তাহা, সর্ব্বশাস্ত্রানুমোদিত।
বীজরূপে অবস্থিত অনন্ত কোটিজগত,
থাকে তাতে হ'য়ে ঘনীভূত,
কারণ দেহে হয় উদ্ভূত সূক্ষ্ম পঞ্চ মহাভূত,
তাতে মহা প্রাণরূপে আমি করি বিচরণ ॥

২। সূক্ষ্মভূত সত্ত্বাংশে জাত, মনবুদ্ধি অহঙ্কার চিত্ত,
পৃথক পৃথক সত্ত্বাংশে হয়, জ্ঞানেন্দ্রিয়গণ উদ্ভূত ;

পঞ্চপ্রাণ রজাংশ হতে পৃথক পৃথক রজাংশেতে,
পঞ্চ কর্ম্মেন্দ্রিয় হয় সঞ্জাত।
মন বুদ্ধি জ্ঞানেন্দ্রিয়, পঞ্চ প্রাণ কর্ম্মেন্দ্রিয়
আমার এতদ্দ্বারা সূক্ষ্ম দেহ হইল গঠন ॥

৩। হয়ে সূক্ষ্মভূত পঞ্চীকৃত, স্থূল ভূতে হয় পরিণত,
তাহা আমার স্থূল দেহ, বিরাট বলে সুবিখ্যাত।
তাহা হতে ভূঃ, ভুবঃ, স্ব, জন, মহ, তপ, সত্যালোক হইল উদ্ভূত,
অতল, বিতল' ভূতল, রসাতল, তলাতল, মহাতল, পাতাল
এই হল চতুর্দ্দশ ভুবন ॥

৪। আমার স্থূল শরীর চতুর্ব্বিধ জরায়ুজ, অণ্ডজ, স্বেদজ, উদ্ভিজ্জ,,
তাহাতে হইয়ে স্থিত।
কারণ সূক্ষ্ম স্থূল ভেদে সমষ্টি ব্যষ্টিরূপেতে,
নামও আমি ধরিলাম ত্রিবিধ।
ঈশ প্রাজ্ঞ কারনেতে, সূত্র তৈজস সূক্ষ্মেতে
বিরাট বিশ্ব স্থূল দেহে নাম হল প্রকটন।

৫। পঞ্চকোষে তিন দেহ, আনন্দময় কারণ দেহ,
সূক্ষ বিজ্ঞান মন প্রাণময় অন্নময় কোষ স্থূলদেহ
উক্ত ত্রিবিধ দেহেতে, সচ্চিদানন্দ রূপেতে,
থাকি আমি সদা অবস্থিত।

আমি ব্যষ্টি দেহে হই জীব, সমষ্টি ব্রহ্মা বিষ্ণু শিব,

মায়া বদ্ধ মায়া মুক্ত, এই তার লক্ষণ ॥

৬। অহং চৈতন্যরূপী ঈশ্বর মৎকল্পিত মায়াজড়,

মায়াজাত বলে আমার, ত্রিবিধ দেহ ও নশ্বর ;

অহঙ্কারে হ'য়ে মত্ত, পাশরিয়ে আত্ম তত্ত্ব,

থাকে জীব হয়ে মায়া বদ্ধ।

অনিত্য সুখেরি তরে, শুভাশুভ কর্ম্ম করে,

তৎ ফলেতে জন্ম মৃত্যু লভে অনুক্ষণ ॥

৭। যেমন স্বর্ণালঙ্কার স্বর্ণ হ'তে, বিভিন্ন নয় কোন মতে ;

তেমন ব্রহ্মাতত্ত্ব আমা হ'তে বিভিন্ন নয় কোন মতে।

[illegible], আমি অখণ্ড চৈতন্য,

নাহি আমাভিন্ন।

[illegible] ক'রে তাতে করি স্থিতি,

[illegible] পুনঃ করি সংহরণ ॥

[illegible]প্ন সত্য, নিদ্রা ভঙ্গে হয় অসত্য,

[illegible] সত্য, জ্ঞানে স্বপ্নবৎ অসত্য,

[illegible]তি অনিত্য, একমাত্র চিৎ সত্তা সত্য,

[illegible]তে, থাকি নির্লিপ্ত ভাবেতে,

[illegible], আমার হয়না বন্ধন ॥

৯। এইরূপে সঙ্কল্প বলে, সৃষ্টি হয় কল্পাদি কালে

মায়াতে সংহৃত হয়ে, মিশে যায় কল্পান্ত কালে,

একমেবাদ্বিতীয়ম্ ॥

খাম্বাজ—পোস্ত।

বৃথা কেন দ্বেষাদ্বেষি কর তুমি অবোধ মন।
এক ব্রহ্ম দ্বিতীয় নাস্তি ভাব সদা সর্ব্বক্ষণ ॥

১। কালী কালা শিবরাম, ব্রহ্মা বিষ্ণু ইন্দ্রিয় কাম,
সকলি তাঁহারি নাম সকলি হয় সেই একজন ॥

২। তিনি যক্ষ রক্ষ ধনেশ, তিনি কার্ত্তিক তিনি গণেশ
তিনি সর্ব্বদেব দেবেশ, তিনি সর্ব্ব দেবীগণ

৩। তিনি গড্ আল্লা করাতার,
এই ত্রিজগতে তাঁহা ছাড়

৪। তিনি সচ্চিদানন্দ রূপেতে
এই অনন্ত কোটি জগতে

৫। সাধকানাং হিত তরে
যে যে রূপে ডাকে তাঁরে

৬। শুনরে মন সারমর্ম্ম (এই
ত্যাজি এসব ধর্ম্মাধর্ম্ম, (

ওঁশান্তিঃ। ওঁ শান্তিঃ ॥